АНІТА НАЙК

ЕНЦИКЛОПЕДІЯ ДЛЯ ДІВЧАТОК

Дівочі турботи

Виховання самоповаги

АНІТА НАЙК
ЕНЦИКЛОПЕДІЯ ДЛЯ ДІВЧАТОК

КЛУБ

ББК 92.0
Н20

Жодна частина даного видання не може бути скопійована або відтворена у будь-якій формі без письмового дозволу видавництва.

Переведено с любезного согласия автора при содействии литературного агентства "Synopsis"

Published by Hodder Children's Books, 1995, 1997

Автор обкладинки *Олена Ткаченко*

© Anita Naik, 1995, 1997
© Hemiro Ltd., художнє оформлення, 2003
© Hemiro Ltd., видання українською мовою, 2003

ISBN 966-8007-82-4

Дівочі турботи

Відповіді на всі запитання,
які ти соромишся задавати

Вступ

Уяви собі світ, де всі однаково виглядають, мають однаковий колір волосся чи однаковий зріст. Де у всіх дівчат у 13 років розпочинається менструальний цикл, а у 16 — з'являється хлопець, родина складається з тата та мами, які люблять одне одного вічно. Світ, в якому ми говоримо саме те, що треба в найдоречнішу для цього мить. Світ, де ми ніколи не соромимося, ніколи не маємо

сумнівів щодо себе та ніколи не хвилюємося про плями або волосся на тілі. Смішно, чи не так? Але саме так уявляють «світ для нормальних людей» багато з нас. І багатьох з нас хвилює те, що ми не є частиною цього світу.

Але, якщо в житті є хоч крихта правди, то поняття «норма» не існує взагалі. Наші тіла відрізняються одне від одного. В житті інколи відбуваються чудернацькі речі, а інколи кожен з нас відчуває, що його не розуміють. Але насправді саме таке хвилювання та невпевненість в собі роблять нас усіх «нормальними».

Зрештою це нормально інколи встати з ліжка та зненавидіти свій зовнішній вигляд, нормально деколи бувати у поганому настрої та навіть дуже нормально сумніватися в собі. Однією з умов дорослішання є розуміння того, що ти не повинна на 100 % відповідати якомусь уявленню про себе. Якщо ти завжди чесна з собою та не завдаєш шкоди іншим, це і є «найнормальніша» поведінка, якої треба прагнути.

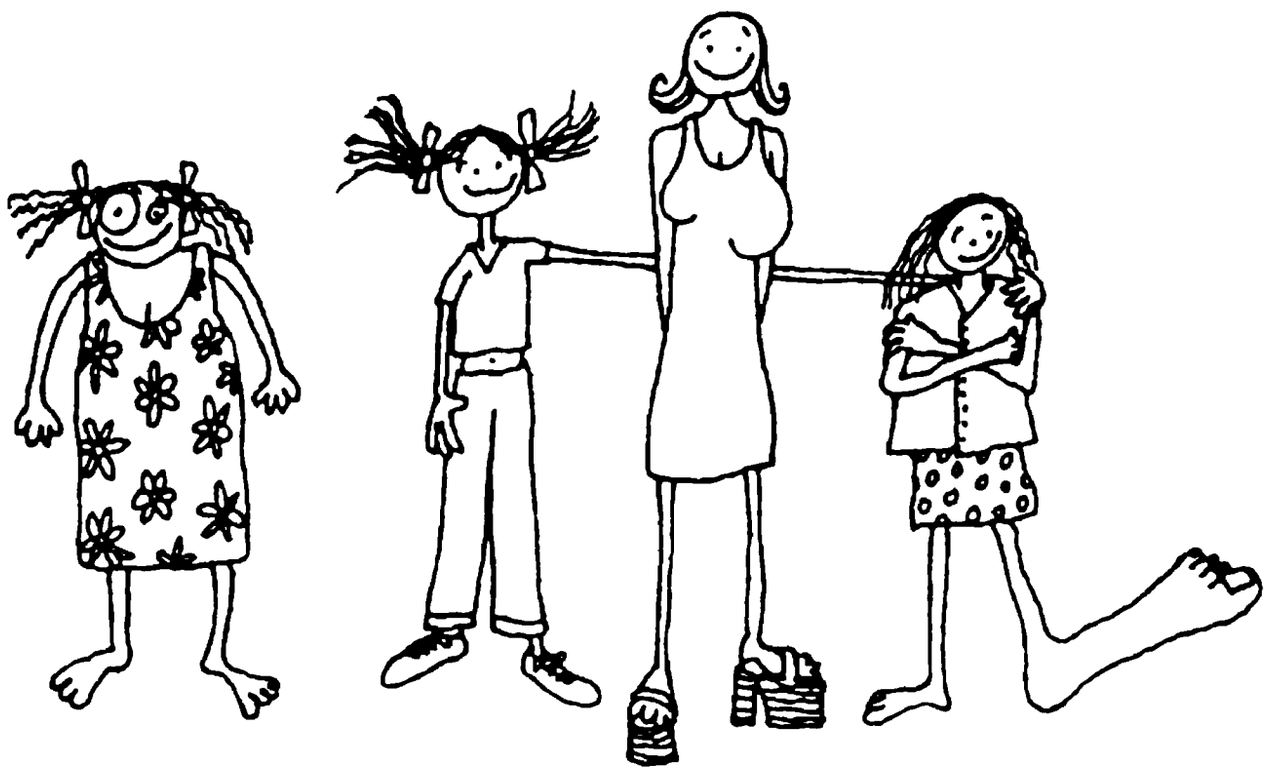
«Тоді про що ця книжка?», — чую я твоє запитання. Ну, вона про те, як перестати хвилюватися. Я розкажу тобі, як упоратися з тим, що твоє тіло росте в одному напрямку, а розум — в іншому. Ця книжка доведе тобі, що якщо в тебе немає хлопця, тобі подобається твоя найкраща подружка або в тебе є лише тато або мама — ЦЕ ВСЕ НЕ КІНЕЦЬ СВІТУ!!! Та передусім ця книжка змусить тебе зрозуміти, що бути унікальною особистістю, яка має свої власні обдарування та здібності, є найнормальнішою річчю у світі.

Аніта

Розділ 1

Твоє тіло

Коли ти — підліток, порозумітися із власним тілом буває досить важко. Приходить час, коли твої гормони немов дуріють, тіло починає рости в різноманітних, інколи чудернацьких напрямках, а прищі та плями з'являються в найнедоречнішу мить. Часто все виглядає ще гірше, оскільки здається, що усім іншим вдається з легкістю долати ці проблеми. Ніхто ніколи не розповідає, якими фантастично щасливими він або вона почувають себе однієї миті, а вже наступної все стає таким жахливо невідповідним. Здається, ніхто не хвилюється, що в неї ще не почалася менструація або



щось незрозуміле відбувається з грудьми. А ще ніхто ніколи не розповідає про всі ті купи волосся на тілі, які з'являються буквально за одну ніч! Але правда полягає в тому, що наше тіло так часто «ставить нас у незручне положення» (!), що усі ми соромимося говорити про це.

Коли йдеться про тіло людини, аксіомою є те, що кожен із нас дуже відрізняється від інших. Ми набуваємо найрізноманітніших форм, розмірів, кольорів, буваємо різними на зріст та товщину. Деякі з нас мають короткі носи, а деякі — довгі. Деякі з нас вважають себе занадто товстими, а інші — занадто худорлявими. Як правило, ніхто не буває на 100 % задоволений своїм тілом.

Давайте визнаємо той факт, що тіла грають дуже значну роль у нашому житті. Вони впливають на повсякденне існування, на наші емоції. Безумовно, інші фактори, наприклад наші дії або поведінка, також важливі, але одне можна зауважити напевно: якщо ми не зможемо порозумітися з тілами, які маємо, та не навчимося найдоцільніше їх використовувати, то ніколи не зможемо відчути себе по-справжньому щасливими.

Цей розділ розповідає про те, як ставитися до всіх тих шматків, які, здається, ти так ненавидиш. Пам'ятай: незважаючи на те, як сильно ти ненавидиш свої маленькі груди (руки, ніс) або які прокльони надсилаєш своїм завеликим сідницям (губам, ногам), вони є частиною тебе, частиною твоєї особистості. Ти думаєш, що через це ніколи не зможеш нікому сподобатися, але правда полягає в тому, що краса знаходиться в очах того, хто дивиться. Те, що відштовхне одного, зачарує іншого.

Груди

Твої груди занадто малі або занадто великі, або занадто висять, або занадто плоскі? В мене є подруга, яка у підлітковому віці ненавиділа свої груди. Коли нам було по тринадцять років, вона годинами мріяла про якесь диво, яке б змусило їх вирости, щоб вона могла виглядати як решта з нас, але нічого не допомагало. Однак коли їй виповнилося 15, її тіло раптово почало розвиватися та не встигла вона й оком повести, як отримала найбільший у нашому класі бюст. Чи стала вона від цього більш щасливою?

Ні, зрозуміло ж, не стала! Вона ще 5 років поспіль жалілася на свої пишні груди та звинувачувала їх в усіх бідах, що траплялися на її шляху. І лише тепер, коли їй 23, вона змирилася з тим, що її бюст — це лише частина тіла, яка не може впливати на життя так, як моя подруга це собі завжди уявляла.

Мораль цієї розповіді така: не треба витрачати 10 років життя на ненависть до частини власного тіла, яка є цілком природньою та нормальною. Запам'ятай: груди є звичайною частиною твого тіла; вони складаються з жиру та тканини — це все! Вони не здатні зробити тебе нещасною, якщо ти не зациклишся на цьому.

Груди — це цілком природна частина організму жінки. Однак багато з нас почуваються невпевнено щодо них через увагу, яку телебачення, реклама та кіно приділяють цьому. У моделей, яких ми бачимо по телевізору чи в журналах, завжди вражаючі бюсти, незважаючи на те, чи вони майже плоскі або неймовірно великі, або точнісінько твого розміру. Більш того, що б не робили ті моделі, їхні груди продовжують стирчати! Моделі, зазвичай, стрункі від природи жінки з розміром грудей, який надала їм природа, або жінки, які витратили величезні гроші, щоб отримати «ідеальний» бюст шляхом косметичних операцій.

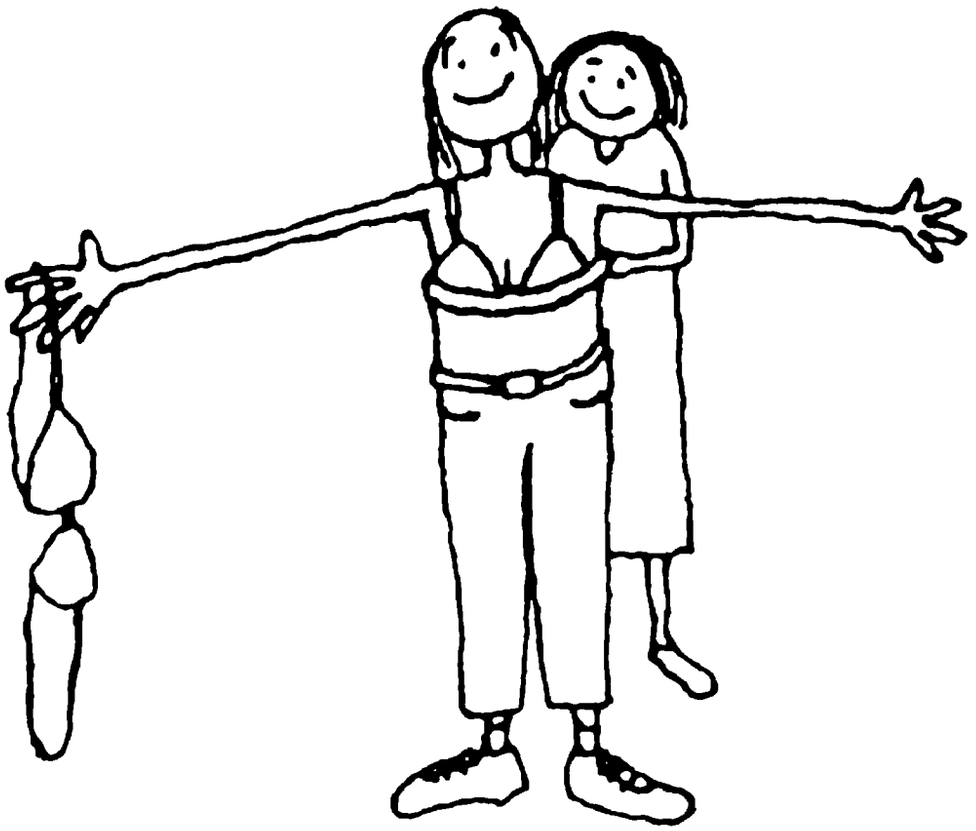
Звичайно, все це залишає більшість з нас невпевненими щодо власного вигляду. Небагато з нас захочуть мати груди, які підстрибують, коли ми рухаємося, провисають, якщо не надягти бюстгальтер, або відмовляються влізти навіть у найменшу його «чашку». Але найважливішим є наступне.

УСІ РОЗМІРИ ГРУДЕЙ Є НОРМОЮ.
СОСКИ БУВАЮТЬ НАЙРІЗНОМАНІТНІШИХ ФОРМ ТА КОЛЬОРІВ.
УСІ ГРУДИ КОЛИВАЮТЬСЯ, КОЛИ МИ РУХАЄМОСЯ.

Навіть якщо ти думаєш, що твій бюст є ненормально великим або жалюгідно малим, у дев'яти випадках із десяти він найкраще пасуватиме до твого типу тіла. Якщо я все ще не переконала тебе, ось деякі з найпоширеніших «бід», пов'язаних із грудьми.

«Мої груди занадто великі»

Питання в тому, наскільки велике оте ВЕЛИКЕ? Для деяких дівчат великим є розмір «B» бюстгальтера, а для інших великим розміром є «D» або навіть «F». Правда в тому, що не існує «нор-



мального» розміру грудей. Звичайно, це важко, якщо всі дівчата у твоєму класі мають маленькі груди, а ти — ні. Або якщо хлопці з твого класу глузують з тебе. Але зрозумій: більшість дівчат у твоєму класі просто заздрять тобі, а більшість хлопців, здається, ще не доросли до сприйняття того, що тіла змінюються.

Розмір грудей є частково генетично обумовленим. Якщо у твоєї мами не такі великі груди, то, можливо, твоя бабуся або тітка передала свій розмір тобі у спадок. Треба також пам'ятати, що бюст росте до 16—17 років. Саме у цьому віці закінчується процес формування грудей. Вага твого тіла також впливає на розмір бюста. Однак проста втрата ваги не означатиме автоматичного зменшення розміру грудей. Деякі дівчата визнають, що розмір їхніх грудей зменшився після того, як вони схудли, але у деяких груди з досить невеличких перетворилися на пишні. Перевір, чи підходить тобі бюстгальтер, який ти носиш. Якщо ти взагалі не носиш бюстгальтер або намагаєшся одягти замалий для тебе, ти будеш виглядати та почуватися жахливо. Якщо не підтримувати груди правильно, вони швидко обвиснуть. Навідайся до будь-якої великої крамниці та отримай консультацію досвідченого продавця нижньої білизни. Це здається тобі занадто безсоромним? Це не так. По-перше, ти зайдеш в окрему кабінку для переодягання, де жінка-консультант визначить розмір твого бюста. Не соромся роздягнутися перед консультантом: вона бачить чи не сотню різних бюстів на день та, звичайно, в неї самої є груди. Вона так

швидко зробить всі необхідні вимірювання, що ти ледве встигнеш щось збагнути.

«Вони називають мене "груди-млинці"»

Немає точно встановленого віку, коли твої груди почнуть рости. У деяких дівчат цей процес розпочинається у 10 років, а у деяких — у 16. У більшості дівчат це відбувається разом із появою менструального циклу, приблизно у 13 років. Спочатку ти можеш нічого не помічати, окрім невеличкого набряку та чудернацького болю.

Ніякі пристрої або спеціальні косметичні засоби не здатні збільшити розмір грудей, тому не кидай грошей на вітер. Запам'ятай: груди складаються з жиру та грудних залоз, а не м'язів, отже будь-які фізичні вправи впливатимуть лише на м'язи під грудями. Маленький бюст зовсім не означає, що ти не сексуальна. У багатьох моделей бюст досить малий, але більшість із них класно виглядає. Міф про те, що чоловікам подобаються лише дівчата з пишним бюстом, є дурницею. В будь-якому випадку не варто зустрічатися з чоловіком, який оцінює жінку лише за розміром її бюста.

«У мене груди різні за розміром»

Незважаючи на те що думають про це люди, груди не бувають однакового розміру. Кожна з них трохи відрізняється від іншої, так само, як одне око відрізняється від другого за формою та розміром. Парні частини тіла не є в усьому подібними. Якщо ти не віриш мені, подивись у люстерко на своє обличчя. Очі є парними органами, але у більшості людей одне око менше за друге. Інколи на стадії зростання грудей одна з них може бути більшою за іншу, але зрештою менша наздожене більшу та вони матимуть один розмір (хоча, може, й не точнісінько той самий). А тепер намагайся носити такий бюстгальтер, який спеціально пристосований до грудей, які ще ростуть. Він називається «бюстгальтер для підлітків».

«У мене плоскі соски»

Плоскі соски — це такі соски, які скоріше дивляться всередину, аніж назовні. Вони бувають як у чоловіків, так і в жінок. Це

трапляється тому, що тканини всередині грудей тягнуть соски донизу. Це досить поширене явище, тому про це не варто хвилюватися. Коли твої груди сформуються або коли ти завагітнієш, соски «виглянуть назовні» природним шляхом. Але якщо ти сильно хвилюєшся про свої плоскі соски, тобі варто звернутися до лікаря-гінеколога, який розповість, як за ними доглядати, та перевірить їх на відсутність інфекції.

«У мене в грудях бувають затвердіння»

Груди із затвердінням є нормальним явищем під час статевого дозрівання. Важливо зрозуміти, що деякі груди від природи мають більше «бугорків». «Бугорок» або затвердіння автоматично не означає рак. Насправді випадки раку грудей у віці до 30 років є досить рідкісним явищем. Однак тобі треба бути насторожі та навчитися регулярно (хоча б раз на місяць) перевіряти свої груди. Це треба робити після закінчення місячних або, якщо у тебе ще не встановився менструальний цикл, в один й той самий день кожного місяця. Перевіряючи свої груди, необхідно розслабитися та пам'ятати, що ти шукаєш щось не характерне для тебе. Отже, спершу треба гарно роздивитися розмір та форму своїх грудей та сосків, запам'ятати, які вони на дотик. (Вони можуть здаватися набряклими, особливо перед місячними, і в цьому немає нічого поганого.) Кожного разу треба намагатися зіставити свої відчуття з попередніми. Якщо ти помітила щось схоже на затвердіння, або бугорок, або на якийсь набряк, звернися до лікаря за консультацією. Передусім пам'ятай, що більшість затвердінь у грудях ще не означають, що в тебе рак. Процедура їхнього визначення є профілактичною. Однак якщо якесь затвердіння зростає або болить, треба негайно звернутися до лікаря.

Менструальний цикл

Дивна річ: спочатку місяцями чекаєш на те, що скоро в тебе розпочнеться менструація, а потім думаєш: «Навіщо ж вона з'явилася?» Навіть якщо в тебе ще не розпочалися місячні, ти,

напевно, вже багато чула про різні неприємності, які їх супроводжують. Передменструальний синдром, менструальний біль, тампони, прокладки та менструальний цикл — саме це змушує багатьох із нас сприймати місячне немов «прокляття». Однак все не так погано. Місячне є гарним показником того, що твоє тіло працює нормально. Воно вказує на те, що твоє тіло дорослішає, що скоро воно буде придатним для того, щоб виносити дитину.

Менструація приходить кожного місяця, коли твоє тіло готується до можливої вагітності. Раз на місяць плідне яйце (усі ми народжуємося з тисячами яєць) звільняється з яєчника та прямує вниз, до матки, яка приготувалася до цього, випрямивши власні стінки. Якщо яйце не запліднене (тобто ти — невагітна), то все те, що знаходилося в матці, вийде назовні. Це й є менструація. Вона складається з крові (лише дві-три столові ложки, хоча, здається, її набагато більше) та вмісту матки.

«Мені вже 17, а менструація ще не розпочалася»

Не існує точно визначеного віку, коли в тебе розпочнеться місячне. Я знаю двох дівчат: у першої воно розпочалося у 9 років, а у другої — у 17. Як правило, перша менструація приходить після того, як у дівчинки починають формуватися груди та з'являєть-

ся волосся в області бікіні. Хоча знову наголошу: усе передусім залежить від твого власного біологічного годинника. Точний час, коли в тебе розпочнеться менструація, можуть визначити лише твої власні гормони, але ніхто не може точно сказати, коли це відбудеться.

«У мене нерегулярне місячне»

Перші два роки твоє місячне може бути нерегулярним. Інколи в тебе може пройти місячне, а наступне з'явиться лише через декілька місяців. Це є нормальним: хоча, зазвичай, місячний цикл триває 28 днів, твоєму місячному циклові необхідно встановитися. Він з часом врегулюється, хоча деякі жінки мають й нерегулярний цикл. Такі фактори, як дієта, стрес або іспити, можуть також негативно впливати на твій місячний цикл, відкладаючи його. Якщо ти впевнена, що не мала статевих стосунків без захисту, тобі немає чого хвилюватися.

«У мене дивні виділення»

У більшості дівчат спостерігаються нормальні виділення з піхви. Це прозора та безкольорова рідина. У деяких дівчат вона змінюється на коричневі виділення незадовго до місячного. Доки твої виділення не сверблять та не мають неприємного запаху, вони є нормальними. Але якщо вони смердять, печуть, стають густішими або надокучають тобі, необхідно звернутися до лікаря, бо такі виділення можуть бути проявом інфекції.

«У мене жахливий передменструальний та менструальний біль»

Незважаючи на медичні свідчення, деякі люди все ще вважають, що передменструальний та менструальний біль є вигаданими. Насправді 90 % жінок хоча б раз у житті відчувають його.

Жінки, яким знайомий передменструальний синдром, за кілька днів перед місячним можуть скаржитися на здуття, поганий настрій, плями, незграбність, сльозотечу та головний біль. Деякі

жінки вважають, що якщо перед місячними їсти більше свіжих фруктів та овочів, скоротивши при цьому вживання цукру, газованих напоїв, кави та жирної їжі, це допоможе здолати передменструальний синдром. Також допомагає вживання вітаміну В-6 або олії з примули вечірньої.

Біль при місячному або судоми є скороченнями м'язів матки в момент, коли вони виштовхують вміст матки назовні. Цьому можна зарадити, поклавши грілку з гарячою водою на живіт: тепло допоможе м'язам розслабитися. Млява робота системи травлення може навіть погіршити й без того неприємний період, отже, необхідно регулярно вживати їжу (наприклад, такі насичені харчовими волокнами продукти, як боби, картопля та хліб із цільних зерен), щоб полегшити свій стан. Багато жінок запевнюють, що фізичні вправи полегшують менструальний біль: під час занять спортом звільняються ендорфіни — природні ліки від болю.

«Я не можу користуватися тампонами»

У вас, як і у багатьох дівчат, спочатку можуть виникнути проблеми з використанням тампонів. Це не означає, що ти — біла ворона або у тебе щось негаразд із піхвою. Часто тампони важко ввести, тому що м'язи піхви занадто напружені. Якщо так відбувається у твоєму випадку, треба зупинитися та спробувати усе ще раз, коли ти почуватимеш себе менш схвильованою. Тобі просто не вистачає практики. Але не намагайся здобути її, коли в тебе немає місячних, тому що піхва буде занадто сухою і, окрім болю, ти нічого не досягнеш.

Вибір придатного для тебе засобу захисту під час менструації може бути досить важким, особливо якщо взяти до уваги ту кількість міфів навколо цього питання.

Просто факти:

- Тампони не мають нічого спільного з незайманістю — будь-яка дівчина може їх використовувати.
- Тампони не шкідливі, якщо ти використовуєш їх правильно та лише за призначенням, тобто як гігієнічний засіб.

Однак деяким дівчатам більше подобаються прокладки, що теж непогано. Ти сама повинна вирішити, який засіб захисту є

для тебе найкращим. Спробуй декілька. Деяким дівчатам подобаються тампони з іплікатором, а деяким — ні. Якщо ти вибрала тампони, переконайся, що ти використовуєш тампони з найкращою для твого випадку поглинаючою можливістю (тонкі, нормальні або супер). Тампони треба міняти кожні 3 години. Якщо тобі взагалі незручно використовувати тампони або під час використання тобі стало жарко, тебе нудить або паморочиться в голові, треба убрати тампон та звернутися до лікаря. Це може бути приступом рідкої хвороби — синдрому токсичного шоку, яка може розпочатися після використання тампонів. Однак це настільки рідке явище, що тобі немає чого особливо хвилюватися.

«Моя піхва має дивну форму»

Ми не звикли дивитися на наші геніталії так, як на інші частини нашого тіла. Тому усе, що пов'язане з піхвою, може трохи лякати тебе. Я часто отримую листи, що надходять до нашого журналу (Just Seventeen) від дівчат, які хвилюються, що їхні статеві органи не виглядають так, як на малюнках у медичних підручниках або на інструкціях до гігієнічних тампонів. Треба зрозуміти, що пройде час, поки не звикнеш до того, як виглядають твої статеві органи, а малюнки є лише схемою, вони створюють уявлення, а не виступають «нормою».

Деякі дівчата вважають, що у них замалі зовнішні статеві губи, а деякі вважають їх занадто великими. Деяким навіть здається, що їхні губи провисають. Але це те ж саме, що мати великий або маленький ніс. Ми усі «сконструйовані» таким чином, щоб виглядати по-різному, а не однаково.

Не соромся гарно роздивитися свої статеві органи, ти повинна мати правильне уявлення про себе. Якщо ти не знаєш, що означають деякі терміни, перед тобою невеличкий словничок, що може стати тобі у пригоді.

Словник термінів

Ульва — вся зовнішня площина навколо піхви.

Піхва — знаходиться всередині тіла, а її отвір знаходиться між внутрішніми статевими губами.

Матка — місце, де росте дитина під час вагітності.

Статеві губи — дві пари губ піхви: зовнішні статеві та внутрішні статеві губи.

Клітор — найбільш чутливий орган серед геніталій. Розміром з горошину, він знаходиться над місцем, де змикаються статеві губи.

Уретра — невеличкий отвір під клітором, через який витікає сеча.

Шийка матки — знаходиться зверху піхви в отворі матки. Під час народження дитини вона розширюється для того, щоб пропустити дитину, але зазвичай ніщо не може потрапити в її середину.

Волосся на тілі

Волосся на тілі — це така дивна річ: в деяких країнах мати його вважається сексуальним, але це не стосується Великої Британії (звідки походить авторка. — *Заув. перекладача*).

Якщо ти тримаєш своє тіло чистим та не маєш нічого проти, немає причин не залишити волосся на твоєму тілі у спокої. Однак багатьом дівчатам не подобається зайве волосся, а отже, вони будь-яким чином звільняються від нього. Найкраще користуватися для цього одним з 4 методів: голінням, видаленням за допомо-

гою воску, відбілюванням або видаленням за допомогою депіляторних кремів. Видирання волосся пінцетом є болючим та не завжди ефективним методом, а такі операції, як, наприклад, електроепіляція є досить дорогими.

«У мене ростуть вуса»

Зайве волосся на обличчі дуже бентежить деяких дівчат. Насправді, у кожної з нас є волосся на обличчі, але у людей з темним волоссям його краще видно, а отже, для них це складає проблему. Якщо ти відчуваєш, що не можеш жити зі своїми «вусами», то скористайся депіляторним кремом (придбаним у магазині або аптеці). Завжди точно дотримуйся інструкцій і насамперед зроби тест засобу на окремій невеличкій ділянці твого тіла: ти маєш переконатися, що твоя шкіра добре сприймає даний крем. Депіляторні креми не розраховані для догляду за усім обличчям, тобто їх треба використовувати лише для усунення вусів, а не на щоках. Ніколи не голи волосся на обличчі, тому що воно перетвориться на щетину! Відбілювання (за допомогою косметичного засобу, придбаного в аптеці) може також стати у пригоді, але знову нагадую: необхідно, по-перше, зробити тест цього засобу на окремій ділянці шкіри та подивитися результат. Видалення волосся на обличчі за допомогою воску також інколи застосовується, але це досить боляче.

«У мене зайве лобкове волосся»

Одним із вірогідних показників твого дорослішання є волосся на лобку — волосся, яке росте навколо геніталій. Таке волосся спочатку буде тонким та м'яким, але з часом воно густішатиме. Найбільше волосся росте на лобковому горбі, але часто воно також простирається тонкою лінією у напрямку пупка. Воно також повторює обриси на вершині твого стегна. Цю лінію інколи називають лінією бікіні. Деякі дівчата хочуть позбутися цього волосся, тому що воно виступає з-під купальника. Але ж знову — це питання власного вибору. Пам'ятай: скільки б ти не видаляла зайве волосся на будь-якій частині тіла, воно знову відросте. Тобі прийдеться видаляти його кожні кілька тижнів — в залежності від того, як швидко воно в тебе відростає.

Функції твого тіла

Наші тіла виробляють дуже багато різних секрецій та рідин: слина, піт і навіть такі, про які ми навіть не здогадуємося. Це є нормальним та природним, й тут немає чого соромитися.

«Я воняю!»

Запах тіла не є надзвичайно приємним, він досить легко поширюється, якщо ти не будеш обережною. Потіння пахв — це природне явище, але під час статевого дозрівання наші потові залози трохи дуріють. Потіння є одним із механізмів охолодження нашого організму. Запах поту перетворюється на проблему, якщо піт висихає на одязі, який ми носимо знову й знову. Ти можеш перемогти його, якщо будеш митися хоча б раз на день, користуватися антиперспірантом та кожного дня одягати чистий одяг. Одяг з бавовни допомагає зменшити запах поту, в той час коли штучні тканини, такі як віскоза або нейлон, навпаки, сприяють його поширенню. Не переживай, якщо ти думаєш, що пітнієш більше за всіх у своєму класі. Кожен із нас пітніє, а з віком кількість поту, яку ти виділяєш, буде лише зменшуватися.

«Здається, в мене поганий запах із рота»

У багатьох людей погано пахне з рота, а вони навіть не здогадуються про це, дізнаючись про цю сумну новину від сторонніх або від зубного лікаря. Якщо ти невпевнена в собі, зверни увагу, чи обкладений твій язик нальотом, або, може, в тебе постійний кислий присмак у роті. Якщо ти дійсно смілива, ти можеш попросити свою найкращу подружку сказати тобі правду. В більшості випадків поганий запах із рота походить від карієсу зубів або інфекції на яснах. Якщо ти вважаєш, що в тебе є проблеми із зубами, звернись до зубного лікаря. Регулярно вичищай зуби та міжзубні проміжки зубною щіткою та зубною ниткою; пий побільше води. Ще однією причиною виникнення поганого запаху з рота є неправильне харчування. Необхідно їсти якомога більше свіжих овочів та фруктів та менше очищених продуктів, таких як цукерки та газовані напої.

«Я вкрита прищиками»

Усі, від Сінді Кроуфорд до Тома Круза, мали прищики, коли були підлітками. Глянемо правді в очі: майже нікому ще не вдалося уникнути прищів та вугрів, тому що вони є частиною підліткового віку, подобається це комусь чи ні. Прищики зовсім не залежать від того, наскільки ти чиста. Останні медичні дослідження показали, що прищики не виникають навіть після вживання цукерок або шоколаду. Більшість вугрів, особливо червоних, відомих під назвою «акне», спричиняються гормонами — ось чому багато дівчат визнають, що в них з'являється більше прищиків незадовго до місячного. Акне може з'явитися також на спині або на грудях. Але перед тим, як ти із соромом сховаєшся, запам'ятай, що 70 % підлітків страждають на акне разом з тобою.

Гарна новина: акне зникає саме по собі через кілька років. Не дуже втішно для тебе зараз, я розумію, але й твоїй біді можна зарадити кількома шляхами. По-перше, не видавлюй свої прищики. Це не лише призведе до їхнього подальшого поширення, це також погіршить їх та може спричинити появу шрамів. Будь-яким чином закривай їх, але використовуй не дуже багато макіяжу. Надлишок макіяжу також може погіршити ситуацію, отже повністю змивай увесь шар макіяжу на ніч. Не витрачай гроші на всі ті чудодійні косметичні засоби для боротьби з прищиками — вони мають лише тимчасову дію та можуть погіршити стан твоєї шкіри, висушуючи та залишаючи її без природного захисту. Найкращим вирішенням проблеми буде візит до лікаря, тому що акне передусім — це медична проблема, а отже, тобі можуть прописати ліки (навіть антибіотики) для її вирішення. Не залишай курс лікування на півдорозі: хоча він інколи триває аж до 6 місяців, результат перевершить усі твої сподівання.

Намагайся не дуже засмучуватися через свої прищики, тому що стрес та хвилювання можуть погіршити стан твоєї шкіри! На жаль, учні та студенти часто помічають, що в них побільшало прищиків як раз перед іспитами.

Розділ 2

Твоя родина

В ідеальних родинах, які ми бачимо по телевізору, ніколи не сваряться, не б'ються, а завжди люблять одне одного. Але в дійсності жодна родина, якою б дружньою вона не була, не може ніколи не сваритися. Ми більше сваримося, коли нам не байдужі люди, що живуть поруч із нами, — це закладено в самій людській природі.

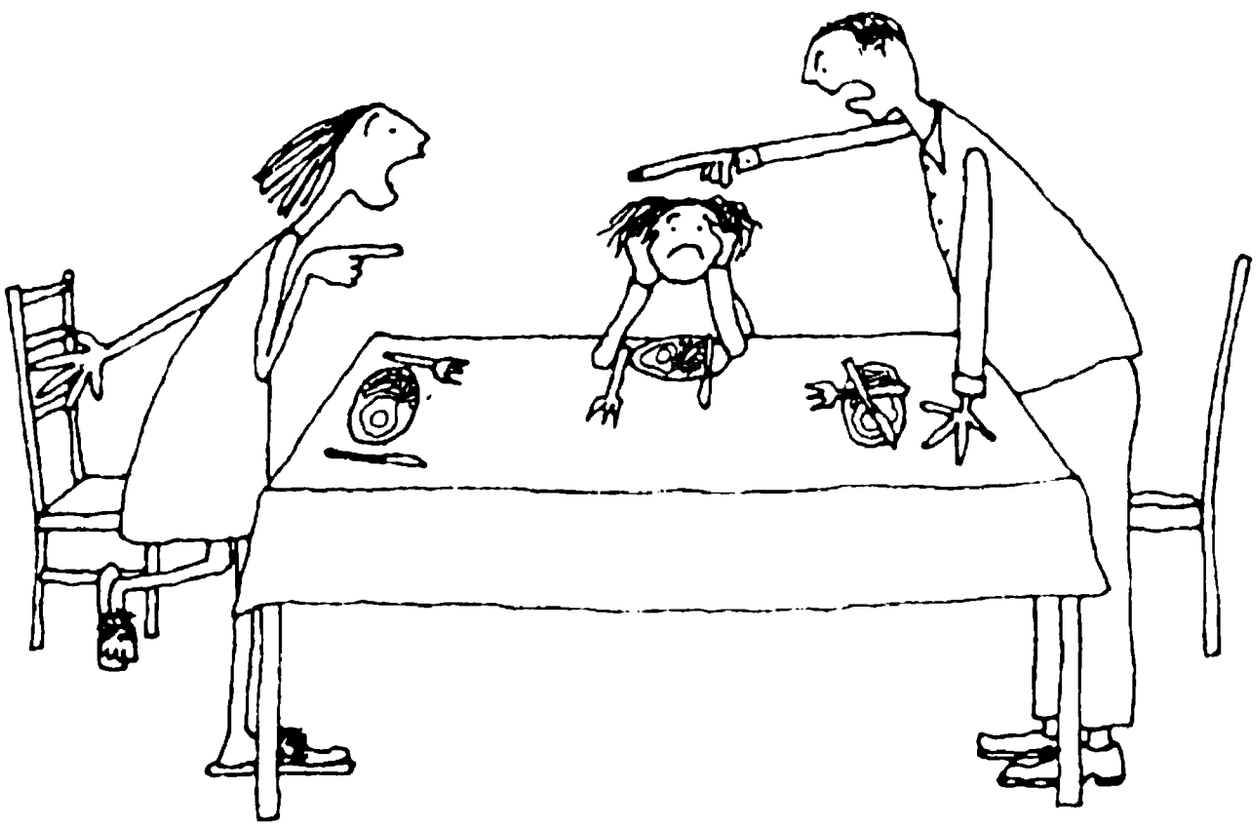
У кожній родині існують власні характерні фактори стресу. Саме вони змушують нас інколи скаженіти від люті, а інколи відчувати себе найщасливішими у житті. Отже, подобається це тобі чи ні, родина — твоя навіки. Важливо запам'ятати, що не існує двох однакових родин. Не у кожного є мама й тато. Інколи родина складається лише з одного з батьків, інколи у дитини бувають троє або навіть більше батьків, деякі живуть з опікунами чи з родичами, а інші мешкають із батьками одної статі. Не має значення, до якого типу родини належить твоя власна, доки всі в ній люблять тебе, а ти їх.

Звичайно, не завжди легко любити когось, хто ускладнює твоє життя, когось, хто набридає тобі за якісь вочевидь жалюгідні речі та не дає тобі веселитися. Також важко любити когось, чиї проблеми впливають на твоє життя, а отже, зрештою, стають твоїми власними. Особливо важко жити з батьками, які більше не кохають одне одного, а тебе використовують як зброю у міжусобній боротьбі. Ось чому важливо зрозуміти, що не існує такого поняття, як «нормальні батьки». Вони й не повинні бути довершеними в усьому. Батьки — такі ж люди, як ти і я; вони помиляються, приймають неправильні рішення та можуть занадто близько приймати щось до серця.

Розуміння, що твої батьки — це звичайні людські істоти, яким також притаманні помилки, які також інколи не знають, як учинити правильно, є частиною дорослішання. Це ключ до вашого спілкування. В той же час, незважаючи на те, що кажуть батьки, відстоювання себе та своєї точки зору (навіть якщо вона не збігається з їхніми бажаннями) є також нормальним явищем. Уміння успішно спілкуватися із власною родиною є гарною підготовкою до подальшого самостійного життя. Ця база допоможе тобі емоційно та фізично долати перешкоди в інших стосунках.

«Мої батьки весь час сваряться»

Усі подружжя сваряться, навіть ті, хто скажено та пристрасно кохає одне одного. Вони це роблять тому, що інколи неможливо залишатися спокійним біля того, кого ти кохаєш. Звичайно, навіть розуміючи, що сварки — це нормальне явище, не дуже приємно, якщо доводиться жити з цим кожного дня. Однак, незважаючи на все те, що я щойно сказала, ненормально, якщо твої батьки кричать або навіть лупцюють одне одного. Проте пам'ятай, що це відбувається не через тебе. Той факт, що деякі подружжя більше не кохають одне одного, зовсім не означає, що вони більше не люблять тебе. Тобі треба усвідомити, що щастя твоїх батьків залежить лише від них самих, а те, що вони роблять одне одного нещасними, є лише їхньою проблемою. Звичайно, якщо їхня поведінка



дістає тебе навіть тоді, коли ти не знаходишся разом з ними або ховаєшся у своїй кімнаті, тобі необхідно поговорити з ними. Відкрито розкажи про свої тривоги, і ти та побачиш, чи здатна ти змінити їхню точку зору на цю проблему. Якщо і це не спрацює, тобі необхідно змиритися з тим, що це лише проблеми твоїх батьків, та намагатися не вплутуватися в них. Не дай їм перетягнути тебе на чийсь бік та не намагайся стати посередником між ними.

«Я не можу знайти спільну мову з моєю родиною»

Коли я була підлітком та тепер, переглядаючи читацькі листи, що надходять до нашого журналу, я ніколи не стикалася з людиною, яка б завжди ладила зі своїми батьками. Насправді, коли я сама була у підлітковому віці, найулюбленішою фразою мого батька була така: «Що сталося з тим милим дівчам, яким ти колись була?» На що я сердито відповідала: «Воно виросло».

У більшості батьків виникає багато проблем зі своїми дітьми, коли ті виростають. Раптом їхні розумненькі дітлахи, які робили все, що їм говорили, та прислухалися до кожного батьківського слова, тепер мають власну думку. Думку, яка не завжди збігається з батьківською. Більш того, підлітки бажають експериментувати із власним життям, робити все по-своєму та припускатися власних помилок. Для багатьох батьків це все є завеликим навантаженням, а отже, це призводить до більшості суперечок.

Звичайно, багато з нас не полегшують собі життя, брешучи про те, що вони роблять, та поводячись замкнуто. Якщо ти не ладиш із своїми батьками, тому що вони занадто цікавляться твоїм життям, тоді спитай себе, чому вони поводяться таким чином. Це відбувається не тому, що вони хочуть точно знати, що ти робиш у цей конкретний момент, а тому, що вони намагаються захистити тебе. Намагайся не сприймати усе, що вони говорять тобі, як потенційну образу та не ставай на диби, говорячи з ними. Якщо вони ображають тебе, вкажи їм на це. Наголоси на тому, що вони не сказали би цього своїм друзям, отже, вони не мають права казати таке тобі. Запам'ятай: твоїм батькам необхідно усвідомити, що ти також є особистістю зі своїми власними почуттями та думками, а не лише їхньою донькою.

«Я знайшла їхні еротичні журнали»

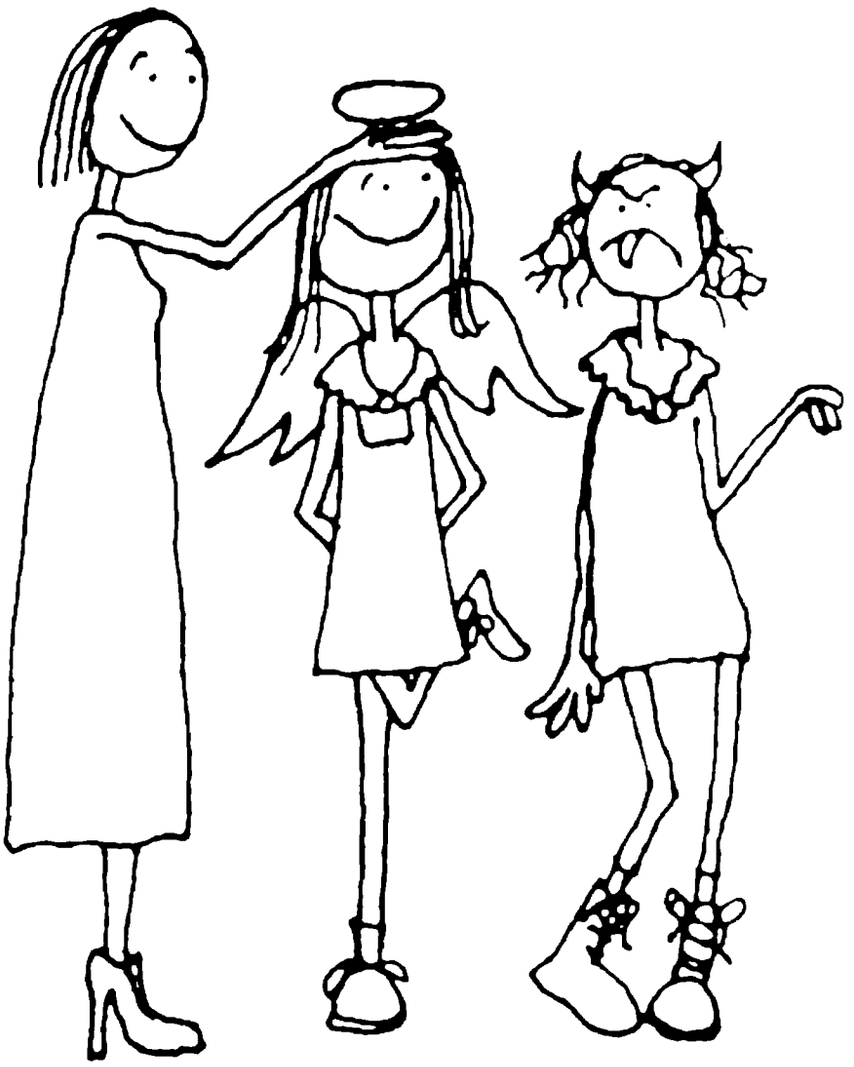
Еротика — це річ емоційна. Деякі люди вважають, що вона сприяє появі негативних емоцій по відношенню до жінок, інші кажуть, що вона задовольняє важливу сексуальну потребу дорослих. Правда полягає в тому, що еротика не є забороненою; хоча деякі еротичні матеріали й використовуються деякими нападниками, їх також використовує багато цілком нормальних людей. Той факт, що у твоєму домі є еротична література, не означає, що твої батьки є збоченцями. Це не так.

Запам'ятай: не лише тобі подобається мати своє власне приватне життя. Твоїм батькам також. Вони не знають абсолютно всього про тебе, і ти не повинна знати усе про них. Вони є конкретними людьми із власними потребами та бажаннями, такими ж людьми, як ти. Звичайно, нелегко сприймати власних батьків як сексуальні об'єкти, а отже, особливо важко мати справу з такими їхніми речами, як журнали та відео «для дорослих». Однак ти повинна усвідомити, що вони вже є дорослими людьми і якщо вони не ображають одне одного або будь-яку іншу особу, ти повинна поважати їхнє приватне життя.

Якщо ти хочеш посваритися з батьками через їхні еротичні матеріали, спробуй зробити це. Але спершу спитай себе, що тебе найбільше бентежить у цій ситуації. Якщо зміст такої літератури, це нормально. Але переконайся, що еротика, яку ти знайшла, не викликала в тебе думку, що твої батьки є надмірно сексуально активними. Багато людей купують літературу «для дорослих», відеокасети та сексуальні аксесуари, але якщо вони не розкидують їх у помешканні або не виставляють їх напоказ, ти не маєш права звинувачувати їх у ненормальності. Поважай приватне життя твоїх батьків, і вони поважатимуть твоє.

«Я заздрю своєму брату або сестрі»

Заздрість є природньою, але дуже небезпечною річчю. Вона вбиває в нас упевненість у собі та змушує нас почуватися слабкими й нікому не потрібними. Часто ми вперше стикаємося з цією емоцією саме по відношенню до когось із братів чи сестер. Я пам'ятаю, як заздрила кожному зі своїх братів по черзі. Я заздрила одному, тому що він був дуже розумним та діставав усю похвалу



від батьків. Я заздрила іншому, тому що батьки завжди заохочували його робити щось краще. Потрапивши в цю пастку, я була переконана, що я, напевно, ні на що не здатна, тому що мої батьки рідко помічали те, що робила саме я.

Лише через роки моя матуся зізналася мені, що вона раніше не говорила мені всього, тому що побоювалася, що я робитиму їй наперекір. Саме таким чином моя близька подруга завжди ненавиділа свою старшу сестру, тому що та була надзвичайно симпатичною. Замість того щоб поговорити зі своєю сестрою, моя подруга переконала себе, що вона сама якась ненормальна та потворна. Вона дозволила своїй заздрості знищити власну гідність на довгі роки. Результатом цього було те, що дві сестри ніколи не були близькими одна одній. Коли моя подруга поїхала вчитися до університету, вони з сестрою, зрештою, стали ближче, а іронія у всьому цьому така: одного разу її сестра визнала, що вона завжди заздрила моїй подрузі — власній сестрі! Вони тепер жартують про це, але дуже сумують про те, що витратили стільки років на свої заздрощі.

Відповіддю на почуття заздрості до братів чи сестер є визнання цього почуття. Ти ніколи не знаєш, що можеш отримати у від-

повідь, а чесне визнання своїх почуттів допоможе тобі розглянути їх під новим кутом зору. Запам'ятай: те, що ви — різні, не робить одного з вас кращим.

«Мої батьки (брат або сестра) лупцюють мене»

Ніхто не має права бити або ображати тебе, ким би він не був. Якщо тебе часто лупцює брат чи сестра, ти повинна поговорити зі своїми батьками, щоб вони перешкодили цьому. Битися у відповідь часто ні до чого не приводить, отже не витрачай час на роздуми про свою помсту. Допомога дорослого — це найкраще рішення в такій ситуації. Якщо тебе ображають твої батьки, ти повинна звернутися за допомогою до будь-якої організації, яка надасть тобі безкоштовну допомогу або щось порадить. Намагайся пам'ятати, що ти не одинока в цій ситуації, що те, що відбувається з тобою, відбувається не з твоєї вини та те, що твої батьки не мають права ображати тебе ані фізично, ані морально. Будь-яка соціальна служба (її телефон ти зможеш знайти у телефонному довіднику) зможе стати тобі у пригоді в цій ситуації.

«Я завжди втікаю...»

Це нормально інколи ненавидіти своє життя. Завжди будуть такі дні, коли ти прокинешся та зненавидиш усе. Однак завжди тікати — це не рішення проблеми. Якщо ти належиш до тих, хто вважає, що життя в іншому місці, подалі від твоїх батьків буде кращим, то поміркуй про це ще раз! У кожного з нас є речі, які ми звинувачуємо в усіх бідах, які трапляються у нашому житті. Для деяких такою річчю є зовнішній вигляд, для інших — якась людина або місце. Тоді ми використовуємо такого «козла відпущення» та кажемо: «Якщо б мені тільки не довелося жити тут (жити з ними, мати цей ніс тощо), моє життя було б пречудовим».

Правда полягає в тому, що втеча від проблеми не вирішує проблему, тому що ми намагаємося втекти від самих себе. Куди би не поїхали, ми не зможемо втекти від проблеми. Якщо ти належиш до людей, які завжди тікають, або якщо ти лише обмірковуєш це, спробуй розказати про свою проблему комусь, кому ти

довіряєш. Це допоможе тобі навчитися визнавати проблеми, що хвилюють тебе, ніж просто відштовхувати їх.

«Вони ненавидять моїх друзів»

Тобі подобаються усі друзі твоїх батьків? Знаю, що це не так! Та більше того, не очікуйте, що їм повинні подобатися усі твої друзі. Якщо у твоїх батьків є реальні претензії щодо одного з твоїх друзів (подруг), ти маєш спитати себе, чи є в них реальні підстави для цього або вони просто несправедливі. Хтось із твоїх друзів, якщо в нього чи в неї є проблеми з поліцією або з пияцтвом, або з наркотиками, мабуть, не викличе особливої довіри у твоїх батьків. Однак якщо все, що говорять про твого друга чи подругу, є лише злісними плітками, захищай свою дружбу з ним чи з нею. Не кричи та не галасуй, а спокійно вкажи на те, що твої батьки повинні хоча б дати твоєму другові (подрузі) шанс. Якщо вони відмовлять тобі, тоді у тебе є вибір. Ти можеш зустрічатися зі своїм другом (подругою) десь за межами твого дому або продовжувати наполягати на своєму. Ти маєш право самостійно обирати собі друзів та самостійно вирішувати, гарні вони чи погані. Твої батьки не можуть захистити тебе від усього, деякі речі ти маєш зрозуміти та пережити самостійно.

«Чому вони в усьому намагаються мене захищати?»

Ми живемо у небезпечному світі, де кожного дня зникають люди, а в новинах ми чуємо про зґвалтування, вбивства та жорстокі хуліганські напади. Якщо подивитися на проблему з цієї точки зору, неважко собі уявити, чому багато з батьків приймають усе близько до серця та в усьому намагаються захистити своїх діточок. Це нормальна відповідь на жахи життя.

Однак й при цьому бувають різні нюанси. Якщо твої батьки занадто піклуються про тебе, переконайся, що ти сама не надаєш їм підстав для недовіри. Якщо ти не говориш правду про те, куди йдеш, запізнюєшся додому на дві години та вештаєшся з відомими хуліганами, — це все навряд чи допоможе тобі довести їм, що тобі можна довіряти, що ти можеш самостійно піклуватися про себе.

Якщо ти гніваєшся на своїх батьків за те, що вони не пускають тебе пізно гуляти, то поговори про це з ними. Спробуй досягти компромісу, наприклад, пообіцяй, що приходитимеш о дев'ятій вечора в будні дні, якщо вони дозволять тобі у вихідні приходити додому пізніше. На противагу тому, що ти про них думаєш, твої батьки цікавляться всім лише через те, що хвилюються про твоє життя. Вони роблять це, тому що хвилюються та хочуть переконатися, що ти у безпеці. Замість того щоб перетворювати кожне запитання на тортури, запам'ятай: чим швидше ти даси відповідь на запитання батьків, тим швидше ти будеш вільною.

«Мої батьки бентежать мене»

У підлітковому віці найгірше мати батьків, які тебе бентежать. Але дивна річ: усі інші батьки, здається, завжди «у порядку». Насправді кожного можуть збентежити власні батьки. Я знаю людей, які розповідають, що йдуть на п'ять кроків попереду своїх батьків, щоб ніхто не здогадався, що вони члени однієї родини. Або «упасти — не встати», коли твої батьки з'являються на День відкритих дверей у твоїй школі одягнуті у чудернацькі речі. Я пам'ятаю одну свою подругу, в якої була дуже ефектна матуся, але моя подруга ненавиділа навіть думку про те, що її мати «нормальна», як й інші мами. Тим часом ми усі просто вмирали від заздрощів, така її матуся була модна!

Правда полягає в тому, що навіть якщо тобі нічого не подобається в твоїх батьках, ти нічого не можеш із цим зробити. Вони твої, якими б вони не були. Отже навчись миритися з рисами, які тебе бентежать, тому що батькам теж треба миритися з твоїми.

«Один із моїх батьків не хоче мене визнавати»

Усіх нас виховували таким чином, щоб ми вірили, що наші батьки повинні любити нас та завжди хотіти спілкуватися з нами, але, на жаль, деякі дорослі просто не здатні на це. З якихось емоційних, фінансових чи інших життєвих обставин не у кожного з нас є двоє батьків, які б любили та піклувалися про нас. Треба усвідомити важливу річ: поведінка твоїх батьків ні в якому випадку не відбивається на тобі. Отже, чим виправдовувати їх, треба збагнути, що їхня поведінка є лише їхньою проблемою та їхньою слабкістю. Саме таким чином, як ти не можеш змусити когось кохати тебе, ти не можеш змусити когось бути відповідальним за щось, якщо ця особа є абсолютно безвідповідальною.

Не витрачай часу на подібні думки: «Якщо б я була кращою, вони всі завжди були б поруч». На жаль, деякі люди, що мають дітей, не можуть впоратися з такою відповідальністю. Кожен четвертий шлюб закінчується розлученням, отже шанс залишитися з одним із батьків є досить ймовірним. Якщо тебе бентежить, що один з батьків не любить тебе, спробуй поговорити про це з тим із батьків, із яким ти найбільш близька. Він (вона) запевнить тебе, що безвідповідальний батько або безвідповідальна мати не є твоєю провиною.

«Мої тато (мама) каже, що він (вона) гомосексуаліст (ка)»

Коли більшість батьків-гомосексуалістів «виходять назовні», вони й не очікують, що ти будеш аплодувати їхньому рішенню, отже тобі залишається поводитися так, ніби нічого не відбулося. Більшість батьків добре обміркувала усі твої хвилювання та побоювання. Це важке рішення — в усьому зізнатися, але це краще, ніж жити у брехні. Уяви собі: роками приховувати своє справжнє «я» та ніколи не мати можливості зізнатися комусь про те, що ти насправді відчуваєш.

Але запам'ятай: твої батьки більше не є відображенням тебе, а ти не є їх відображення. Якщо люди не будуть любити тебе тільки за те, що один з твоїх батьків — гомосексуаліст, це їхня проблема, не твоя. Ненависть до одного з батьків, що є гомосексуалістом, подібна до намагання відрізати собі носа лише для того, щоб зробити зле своєму обличчю. Врешті-решт, це та сама людина, якою вона була до того, як в усьому зізналася, і вона завжди буде такою, незважаючи на свої сексуальні смаки.

«Мої батьки — расисти»

Якщо твої батьки завжди були расистами й досі залишаються такими, напевно, ти майже нічого не можеш зробити для того, щоб це змінити. Дуже важко прийти до спільної мови з такими людьми — залиш навіть спроби переконати їх у протилежному, тому що у їхніх переконаннях немає жодного сенсу. Треба залишатися вірним собі. Ти сама знаєш, що вірно, а що ні, а жити треба згідно з власними уявленнями.

«Мої батьки розлучаються»

Розлучатися доводиться інколи з багатьох причин, інколи взагалі без жодної причини. Запам'ятай: твої батьки назавжди залишаться твоїми татом та мамою, незалежно від того, вирішать вони жити разом чи ні. Якщо вони все ж таки вирішать розлучитися, це буде важко, але ти побачиш, що вони, здається, навіть стали кращими, тому що не ображають одне одного без кінця. Змушувати батьків залишатися разом, коли вони вочевидь не хочуть цього, буде несправедливим по відношенню до всіх, включаючи тебе. Ти заслуговуєш на те, щоб рости у родині, де люди не воюють одне з одним, а твої батьки також заслуговують на те, щоб бути щасливими. Поговори з ними та скажи, як сильно тебе лякає та хвилює їхнє розлучення. Дозволь своїм батькам запевнити тебе, що те, що вони більше не кохають одне одного, зовсім не означає, що вони більше не люблять тебе.

Розділ 3

Кохання

Що таке кохання? Що насправді стоїть за цим складним почуттям, про яке кожна з нас думає щодня? Невже це лише червоні троянди, подарунки та солодкі пісеньки? Або щось зовсім інше? Кохання насправді означає для кожного з нас щось своє. На жаль, нам постійно показують, яким повинне бути кохання, у фільмах, по телевізору та у популярних піснях. Та через все це замилювання очей більшість з нас чекає не дочекається, як би скоріше кинутися у чиїсь обійми, незважаючи на те, підходить нам ця людина чи ні. Нас часто змушують повірити, що, якщо ми не закохані або ні з ким не зустрічаємося, з нами щось не в порядку. Якби наявність хлопця робила нас кращими або більш привабливими! В ідеалі для того, щоб покохати, необхідно бути чутливими, але, на жаль, сильний тиск зовні інколи змушує нас сконцентруватися та налаштуватися на когось, хто не зробить нас щасливими. Немає жодної іншої причини зустрічатися з ким-небудь, окрім щирого кохання або приязні. Та запам'ятай: коли ти з кимось зустрічаєшся, але відчуваєш, що цей хлопець не зовсім тобі підходить, ти можеш у будь-який момент розірвати ваші стосунки. Якщо я ще не переконала тебе у причинах, з яких не варто мати хлопця, прочитай наступне.

Причини, з яких не варто зустрічатися з хлопцем:

1. Усі твої подруги мають хлопців.
2. Побачення з хлопцем є приводом якось проводити вечори та вихідні.

3. Ти хочеш позбутися цнотливості.
4. Наявність хлопця зробить тебе більш привабливою.
5. Наявність хлопця дасть тобі привід похвастатися.

Як говорить стара мудрість, необхідно перецілувати дуже багато жаб, доки не натрапиш на принца. Отже не хвилюйся, якщо тобі зразу не вдасться знайти своє кохання, знайти хлопця, який би тебе влаштовував, з першого разу. Це, мабуть, і є сутність стосунків: розумієш, хто ти та як жити у злагоді із собою. Часто найболючіші та найбрудніші стосунки розкривають нас найкраще. Отже, якщо твоє серце розбите або ти все ще не пізнала кохання, — не здавайся! Кохання, зрештою, приходить до всіх (шукаєш ти його чи ні!), отже не витрачай часу на хвилювання про це.

Хлопці, хлопці, хлопці!

«У мене ще ніколи не було хлопця»

Я отримую не менше сотні листів на тиждень від схвильованих дівчат. Деяким з цих дівчат по 12 років, деяким — по 17, але у всіх них є щось спільне — вони вважають себе дивними, тому що ні з ким не зустрічаються. Але що поганого в тому, що ти не маєш хлопця? Це не відбивається на твоїх людських якостях. Це не означає, що ти несимпатична, і це зовсім не означає, що ти ніколи не зможеш покохати. Насправді це взагалі нічого не означає.

Згідно зі статистикою, твої шанси зустріти хлопця дуже високі, але те, що у дівчини з твого класу вже було з десяток хлопців, а у тебе не було жодного, зовсім не означає, що ти хоч у чомусь гірша за неї. Деякі дівчата міняють хлопців упродовж усього підліткового віку, в той час коли інші взагалі ні з ким не зустрічаються. Але так весь час бути не може. Я знаю щонайменше двох дівчат, які вперше почали зустрічатися з хлопцями, коли їм виповнилося по 19 років. Коли справа стосується кохання, не існує жодних твердих та швидких правил.

Якщо ти за будь-якої умови хочеш з ким-небудь зустрічатися, спитай себе: чому? Ти маєш надію, що твій хлопець зможе вирішити усі твої життєві проблеми? Невже ти вважаєш, що, зустрівши хлопця, ти відчуєш себе менш одинокою? Або більш приваб-

ливою? Або ти будеш більше влаштовувати своїх подруг? Якщо хоча би одна з цих причин тобі підходить, ти повинна подумати ще раз. Вважається, що наявність хлопця дає тобі переваги у житті, якщо не смисл життя взагалі. Звичайно, важко у це не повірити, коли навколо тебе усі ходять парами, але спиратися на когось для покращання свого життя — це рецепт катастрофи. Якщо ти зосередишся на тому, щоб зробити усе можливе та проявити себе, то автоматично будеш більш привабливою. Хлопців зрештою тягне до дівчат, які подобаються самі собі. Ніхто не хоче зустрічатися з людиною, яка не посміхається, якій нема чого сказати або у якої немає ніяких інтересів.

Отже, не витрачай марно своє життя, хвилюючись про те, що у тебе ніколи не буде хлопця. Звичайно, буде! Та більше того, коли у тебе з'явиться хлопець, ти гадатимеш, навколо чого ж здіймається стільки галасу!

«Я постійно зраджую своїм хлопцям»

Зустрічатися з кимось не завжди легко. Це навіть важче, якщо ти не впевнена, чому зустрічаєшся з тим чи іншим хлопцем. Значення того, що ти маєш хлопця, може бути інколи таким великим, що ми мусимо залишатися з людиною, яка не зовсім нам підходить. Існують певні попереджувальні сигнали, які дають тобі знати, коли варто замислитися над своїми стосунками. Якщо ти належиш до тих, хто продовжує фліртувати або цілуватися з іншими, коли твого хлопця немає поруч, ймовірно, що ти зустрічаєшся не з тим хлопцем або просто не готова до серйозних стосунків. Найкращий спосіб це визначити — побути деякий час на самоті. Замість того, щоб брехати своєму хлопцеві, страждаючи від почуття

провини, та вважати себе ненормальною через власну поведінку, дай собі трохи часу та простору. Люди, які постійно крутять романи, поводяться так тому, що вони не здатні присвятити себе одній людині. Це насправді не означає, що вони не кохають людину, з якою знаходяться поруч в дану мить, це просто означає, що вони не кохають її настільки сильно, щоб забути про усіх інших.

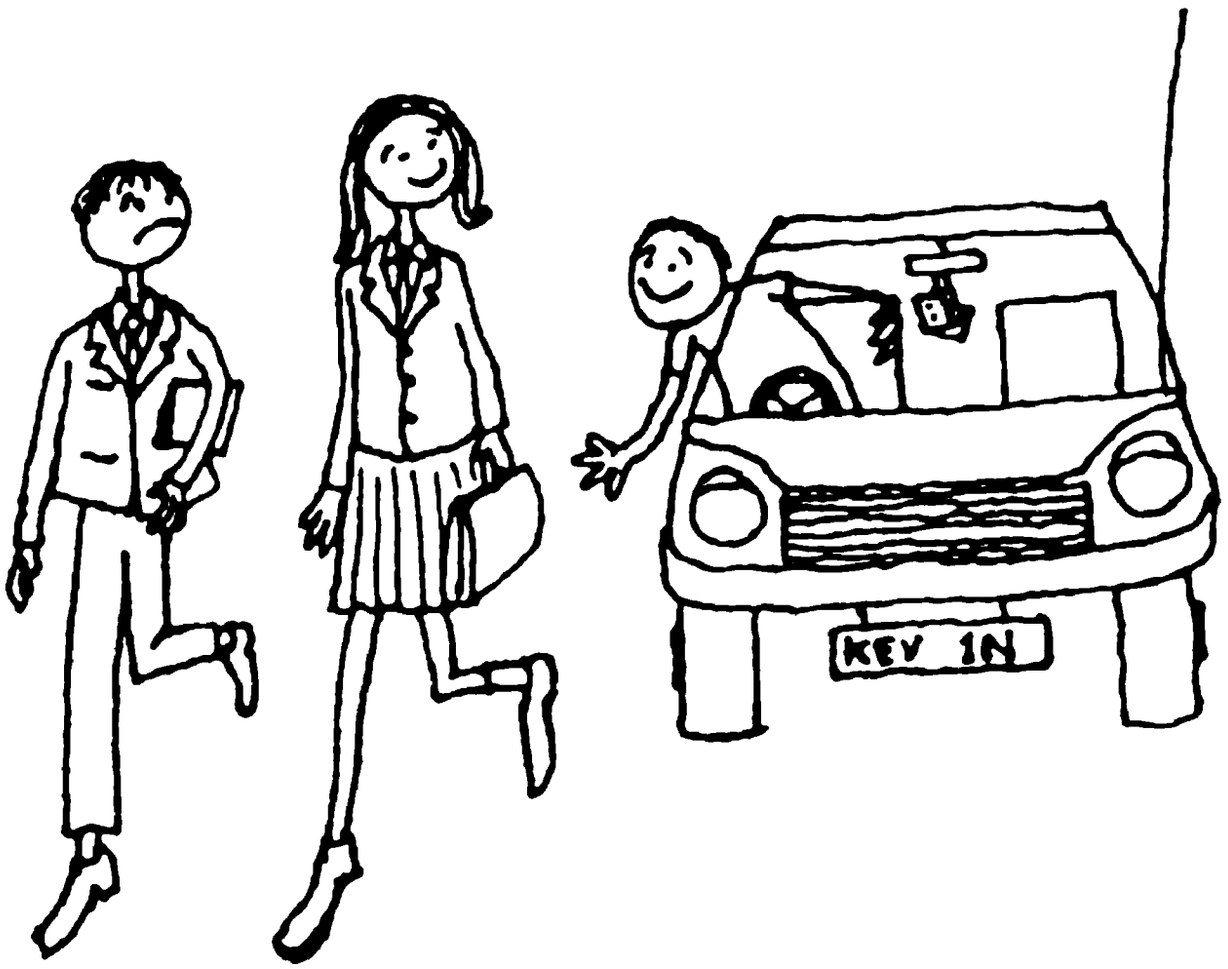
Бути одинокою не так погано, як тобі здається. Це дає тобі волю фліртувати з ким ти захочеш, бути ближче до кого хочеш та проводити свій час, як тобі заманеться. Зустрічатися з хлопцем лише тому, що до цього тебе змушують, або тому, що ти не хочеш залишатися сама, — це несправедливо по відношенню до тебе та до твого хлопця. Якщо я все ще не переконала тебе, уяви, як би ти почувалася на його місці. Якщо маєш сумніви, треба завжди відноситися до людей так, як би ти хотіла, щоб вони відносилися до тебе.

«Мені подобаються лише старші чоловіки»

Старші чоловіки дуже привабливі, чи не так? Вони більш досвідчені, більш сексуальні та краще можуть тебе вмовити. Та такими вони й мають бути — у них більше практики. Але, зазвичай, вік не має ніякого значення, якщо ти закохана, чи не так? На жаль, якщо тобі ще немає 18 років, вік має значення. Можливо, не для тебе, але точно для твоїх батьків та для всіх тих, кого ти знаєш. Ніхто не може докоряти тобі за те, що тобі подобаються старші чоловіки, тому що вони часто здаються більш привабливими, ніж хлопці твого віку. Однак старші чоловіки — це найчастіше погано.

Не вдаючись до «дрібних деталей» (старші чоловіки, як правило, одружені або заручені, або мають постійну подругу), подобається це тобі чи ні, але вони знаходяться, так би мовити, на протилежному березі від тебе. Звичайно, якщо про тебе дбає старший чоловік, це викликає багато заздрощів, а можливість зустрічатися з ним виглядає дуже спокусливо. Але більшість твоїх інтересів та твої друзі природно не збігатимуться з його вподобаннями й друзями.

Якщо ти збагнеш, що тобі подобаються лише старші чоловіки, спитай себе, чому. Невже це через те, що вони мають більше гро-



шей та шарму? Невже через те, що це вразить твоїх друзів? Або те, що ти зустрічаєшся зі старшим чоловіком, дає тобі можливість почуватися більш привабливою та впевненішою у собі? Якщо ти робиш це з однієї з цих причин, тобі слід змінити ставлення до стосунків. Можливо, ти ще не готова до них. Хлопець, з яким ти зустрічаєшся, — не твоя власність, якою можна похвалятися. Зустрічатися з кимось передусім означає зацікавленість у людини, а не в її віці, машині, роботі або будинку.

«Я не подобаюсь хлопцям такою, як я є»

Намагання бути іншим, ніж ти є насправді, — це рецепт катастрофи. Якщо ти не подобаєшся хлопцеві такою, якою ти є, то й не варто з ним зустрічатися. Стосунки й так досить складна річ без того, щоб потерпати від якогось іміджу, тобі зовсім не притаманного. Ти така, яка є, й тобі не варто мінятися задля когось. В будь-якому випадку, якщо хлопцеві подобаються якісь речі, це автоматично не означає, що він бажає, щоб його подружкам також це подобалось. Мати багато спільного — це класно, але різні інтереси також не заважають захоплюючим стосункам.

«Мені більше подобаються уявні, аніж реальні хлопці»

Часто першою людиною, в яку ми закохуємося, стає хтось, кого ми ледве знаємо або просто бачили на екрані телевізора або у журналі. Такі люди є частіше за все нашим першим кроком у коханні та «безпечним» способом навчитися переживати усі злети та падіння у стосунках. Деякі дівчата переживають подібне кохання без відповіді багато разів, до того як зрештою вирішать, що хочуть зустрічатися зі справжнім хлопцем. Якщо ти належиш до таких дівчат, не хвилюйся: з тобою все гаразд. Доки ти щаслива та твої почуття не призводять до сліз, все йде нормально.

Але якщо твоє почуття до такого собі уявного партнера засмучує тебе, тобі варто спустити свого ідола з небес на землю. Намагайся поставитися до цього з усмішкою. Не зводь себе зі світу

ревнощами кожного разу, як ти дізнаєшся, що твоє кохання з кимось іншим. Твої постійні мрії про кумира просто ще більше засмутять тебе та зроблять більш розгубленою, отже намагайся виділити для своїх мрій та розмов про нього певний проміжок часу кожного дня. Й найважливіше: намагайся не відчувати себе ошуканою через подібні стосунки зі своєю пасією. Це найперша причина більшості бід у подібних стосунках. Передусім залишайся реалісткою.

Твоє уявлення про уявного хлопця частково складається з того, як ця особа виглядає, та частково з того, що ти чула або прочитала про нього, а не з власного досвіду спілкування з цією людиною. Насправді люди з плоті та крові дуже відрізняються від наших уявлень про них. Наприклад, якщо хтось переконав себе, що ти для нього єдина, після того як подивився на твоє фото або прочитав твою біографію, побачив тебе на відео, ти вважатимеш таку людину трохи дивною, чи не так? Неважливо, скільки ти знаєш про людину, — ти ніколи по-справжньому не покохаєш її до того, як не зустрінешся з нею у реальності. Навіть після зустрічі мине ще немало часу, як ти зможеш як слід вивчити людину.

Я не хочу сказати, що твої почуття нереальні. Але ти маєш розглянути їх у перспективі, інакше просто з глузду з'їдеш. Більш того, не відмовляй усім хлопцям, яких ти дійсно знаєш. Вони, можливо, й не дотягують до твого ідеалу, але за них значно простіше ухопитися! Можливо, вони тобі зараз й не подобаються, але одного дня все може змінитися. В кінці кінців цілуватися з плакатом зовсім не прикольно!

«Мене завжди кидають хлопці...»

Завдяки тому світові, який створили для нас телебачення та кіно, ми вже з раннього віку уявляємо, що якщо ти покохаєш, твоє кохання триватиме вічно. На жаль, це все дурниці. Кохання не завжди триває вічно, особливо перше кохання. Це тому, що воно змінюється разом з нами, та інколи нам необхідно відпустити людину, яка, здавалося б, раніше нас влаштовувала. Стосунки, навіть дуже гарні, інколи досягають такої точки, після якої вони вже більше не можуть тривати. Інколи це відбувається через те, що одна людина починає сприймати іншу як щось само собою зрозуміле або перестає її кохати. Насправді жодні стосунки не

залишаються незмінними. Перші захоплюючі спроби кохання завжди змінюються на щось триваліше або просто зникають.

Якщо ти завжди потерпаєш від розірваних стосунків, не сприймай це як знак того, що з тобою щось негаразд. Пам'ятай: ти залишилася тією самою дівчиною, в яку колись закохався твій хлопець. Єдине, що змінилися, — це його сприйняття тебе. Це зовсім не означає, що тобі не вдасться зустріти необхідного тобі хлопця або що в тебе ніколи не буде довготривалих стосунків. Усе це означає лише те, що той хлопець був твоїм неправильним вибором.

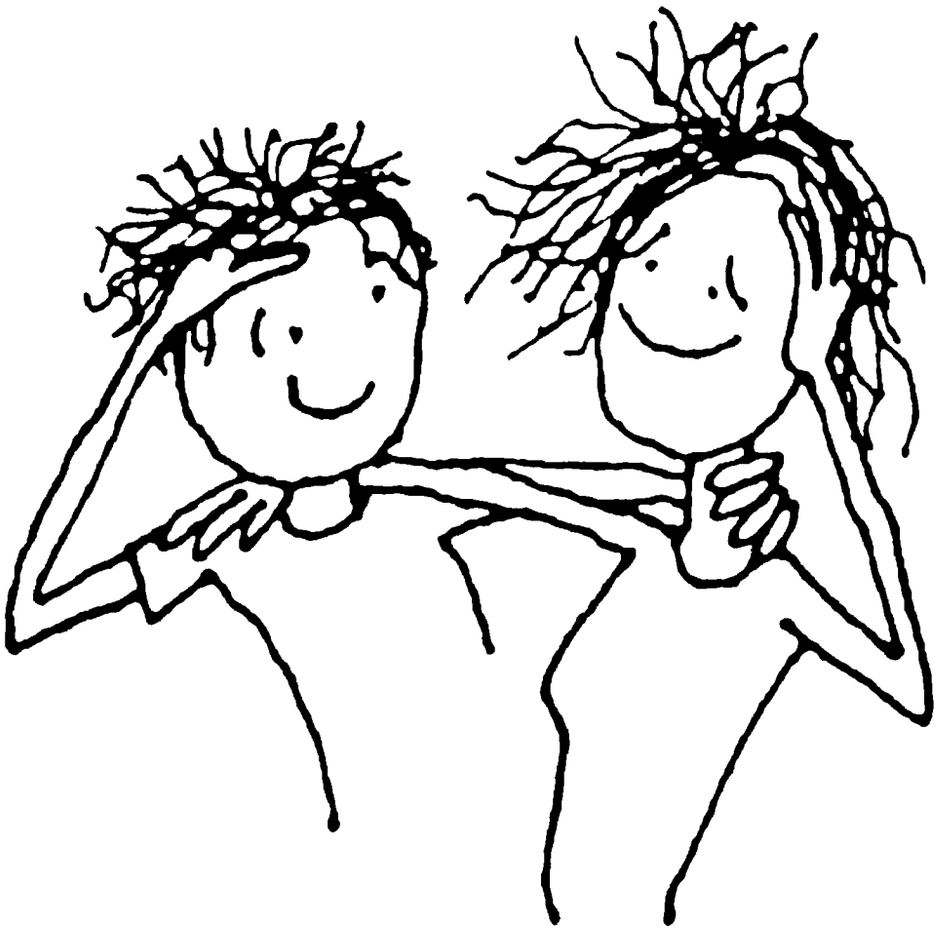
Почуватися знехтуваною дуже боляче, це й є жахлива частина кохання. Але так не буде вічно. З плином часу розбите серце загоїться, а ти знайдеш своє нове кохання. Не думай, що не зможеш ще комусь дати шансу покохати тебе. Кохання дійсно ранить, але зрештою задоволення від нього завжди більше, ніж болю.

Реальні труднощі у коханні

«Я не можу цілуватися!»

Ну, зізнавайтеся, хто з вас не тренувався цілувати подушку або власну руку, сподіваючись, що коли до поцілунків дійде у реальному житті, ти будеш до них готова? Будь ласка, дозволь мені заспокоїти тебе: не існує ані правильної, ані невірної техніки поцілунку. Поцілунок вийде природнім, якщо ти дотримуєшся трьох основних правил.

1. Завжди будь розслабленою. Не напружуйся, коли хтось намагається поцілувати тебе. Не хвилюйся про те, що ви зіткнетеся носами або ти пропустиш його губи, або усе стає трохи мокрим.
2. Завжди цілуйся з тим, хто тобі подобається! Вочевидь, я знаю, що 90 % людей кажуть, що не можуть цілуватися тоді, коли вони роблять це з людиною, яка їм зовсім не подобається. Якщо хтось намагається поцілувати тебе, а ти цього не хочеш, не мирись з цим. Наполягай на своєму та відштовхни свого партнера. Але, якщо твій хлопець каже, що не може поцілувати тебе, спитай себе, чому ти все ще з ним! Поцілунок — річ, яка зале-



жить від двох, і для того, щоб його зіпсувати, також необхідні двоє.

3. Якщо твій поцілунок потрапляє на його щоку, а не на губи або його ніс торкається твого лоба, не зневіряйся — спробуй ще раз. Однією з переваг поцілунків є те, що ти можеш тренуватися з людиною, яка тобі подобається, стільки, скільки забажаєш.

Якщо ти хвилюєшся стосовно так званих французьких поцілунків, то вони того не варті! Треба тільки пристосуватися до рухів твого язика, коли ти цілуєшся. Часто відбувається наступне: ти та твій партнер одночасно відкриваєте губи для поцілунку та занурюєте ваші язики до рота одне одному. Спочатку це відлякує, але згодом може бути дуже приємним. Однак це дуже інтимна форма поцілунку, яка може перетворитися на невдалий досвід, якщо робити це з людиною, яка насправді тобі не дуже подобається.

«Я не можу зізнатися у своєму коханні...»

Слова «Я кохаю тебе», напевно, є трьома найуживанішими словами у світі, і саме тому багато людей почуваються незручно,

вимовляючи їх. Однак існують ще інші причини того, чому вони інколи відмовляються виходити з наших вуст. Кохання — це така дивна річ, що багато з нас навіть не впевнені у тому, чи дійсно ми відчуваємо щось подібне. Часто нас змушують говорити про почуття «обставини», від нас цього чекають. Наприклад, твої подруги постійно запитують тебе, чи ти не закохалася, або твій хлопець зізнається тобі у коханні, а ти відчуваєш, що повинна зробити те саме у відповідь...

Якщо ти не можеш сказати: «Я кохаю тебе», спитай себе: «Це відбувається тому, що я точно не знаю, чи дійсно я закохана?» або «Це тому, що ніхто у моїй родині не казав цього, коли я була маленькою?», або «Це тому, що це звучить по-дурному?»

Якщо ти відповіла «Так» на перше запитання, не поспішай. Те, що хтось каже тобі про своє кохання, автоматично не означає, що ти повинна казати це саме у відповідь. Якщо ти будеш упевнена в своєму почутті, то відчуєш, що готова сама в ньому зізнатися.

Якщо ти не можеш цього сказати тому, що ти вперше робиш це, не хвилюйся: трохи практики, й ти зробиш це. Сказати подібне вимагає сміливості. Якщо у твоїй родині ніхто відкрито не показував свої почуття або не казав про них, тобі може знадобитися більше часу та більше сміливості для того, щоб це зробити. Але не здавайся. Якщо ти комусь довіряєш, ти скажеш це.

Якщо ця фраза здається тобі трохи дурнуватою, просто не поспішай та звикни до неї.

У будь-якому випадку існує ще стільки способів сказати про свої почуття! Коли ти вперше зізнаєшся у своєму коханні, наступні зізнання не викликатимуть у тебе ніяких труднощів.

«Я не можу запросити його на побачення»

Дякувати Богу, пройшли ті часи, коли дівчата повинні були сидіти та очікувати хлопця, який би їх кудись запросив. Однак це не заважає деяким дівчатам думати, що запрошувати на побачення є тільки чоловіча справа. Якщо ви дійсно так думаєте, поміркуйте про почуття хлопця.

Запросити когось на побачення дуже страшно. Це означає, що ти усвідомлюєш, що, можливо, отримаєш відмову. (Жахливо, якщо подумати про це!) На противагу відомому уявленню, хлопці не на-

роджуються із вбудованим механізмом, що дозволяє їм з легкістю поводитися галантно і впевнено. Вони такі ж налякані та невпевнені у собі, як й більшість дівчат. Але, дякувати Богу, чоловіки все ж таки роблять це — якби не вони, де би ми усі були?

Однак не всі хлопці запрошують на побачення своїх дівчат. У мене є друг Роберт, який ніколи у своєму житті не запрошував дівчину на побачення. Він симпатичний та привітний, але занадто соромиться, щоб повірити в те, що може комусь сподобатися. Таким чином, він не впевнений у собі, коли справа доходить до запрошення на побачення. Багатьом дівчатам він подобався, але ніхто з них не зустрічався з ним, тому що жодній не дістало сміливості самій запросити його кудись. Тепер він зустрічається з дівчиною, з якою разом працює, і вони дуже щасливі. Як вона його отримала? Вона запросила його на побачення! Це дійсно було так просто!

Мораль у цій байці така: якщо ти дійсно хочеш чогось, то маєш боротися за це. Сидіти та чекати, коли ж хлопець наблизиться до тебе, не є ефективним. Якщо тобі хтось подобається, запроси його! Найгірше, що він може сказати, — це «Ні», а це не так погано, як ти собі уявляєш. Якщо він не зацікавлений, тоді ти хоча б зможеш відмовитися від нього та почати думати про когось іншого. Це краще, ніж сидіти вдома та міркувати про те, чи подобаєшся ти йому. Але той факт, що він сам тебе не запрошує, ще не означає,

що він цього не хоче. Хлопці дуже подібні до нас. Вони такі ж налякані, не впевнені в собі, у своєму зовнішньому вигляді та можливостях. Якщо ти хочеш привернути увагу якогось хлопця, намагайся ставитися до нього так, як би ти ставилася до подруги. Говори з ним, як і з будь-якою іншою людиною, та не чекай від нього лідерства в усьому.

«Я йому не подобаюся!»

На жаль, якщо ти комусь не подобаєшся, з цим мало що або навіть взагалі нічого не можна зробити. Уподобання — це загадкова річ, ніхто насправді не знає, чому нам деякі люди подобаються, а інші — ні. Тут передусім має значення інтенсивність почуттів, яка часто супроводжує фізичний потяг до людини та робить відмову навіть більш болючою. Єдине, що ти можеш зробити, — це дати собі трохи часу для того, щоб пережити цю відмову. Зрештою, як не крути, розбите серце залишається розбитим серцем.

«Я не можу його забути»

Якщо ти не можеш забути свого колишнього хлопця, можливо, це тому, що тобі більше подобається бути нещасною через нього, ніж взагалі про нього не думати. Багато людей поводяться так, коли їх серце розбите, тому що знають: якщо відпустити свій біль, то необхідно буде визнати, що стосунки насправді закінчилися раз і назавжди. Апатія, смуток, втрата ваги та зміна особистості є типовими для людини, яка впала у серйозну депресію з приводу зруйнованих стосунків. Якщо ти відчуваєш будь-що з вище перерахованого, тобі знадобиться допомога, порада, як знайти вихід із цього становища та, зрештою, подолати його. Тобі необхідно звернутися до служби довіри або до психолога.

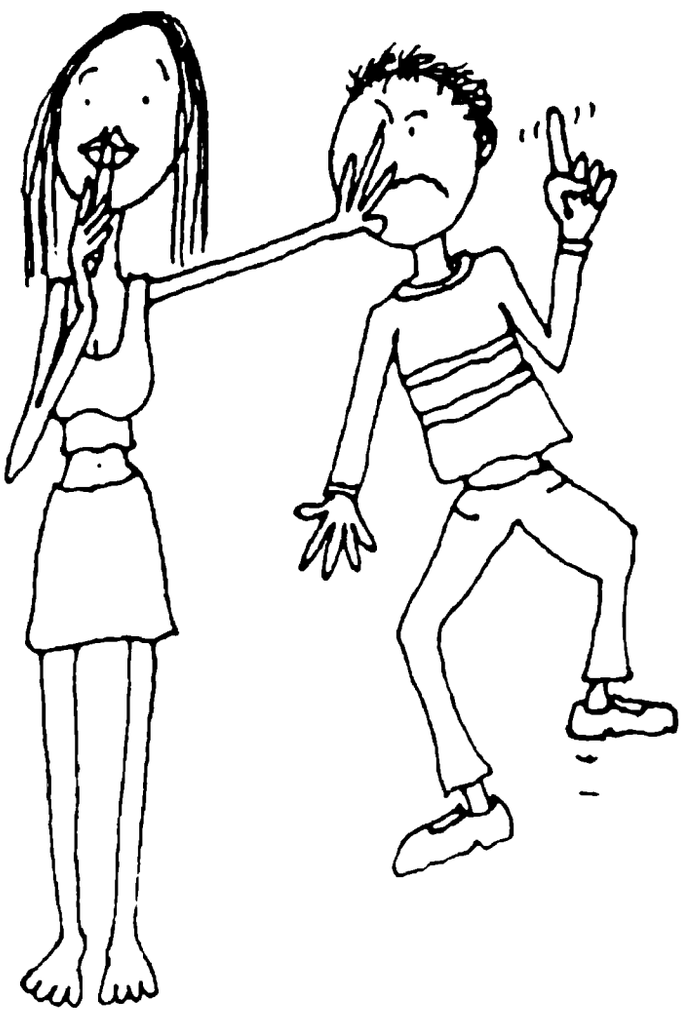
«Мій колишній хлопець ненавидить мене, тому що я його покинула»

Багато людей болісно сприймають відмову. Більшість з нас переживають її зі сльозами на плечі у подруги та залишаються сумними, доки життя знову не увійде у своє звичайне русло. На

жаль, не багатьох людей можна контролювати у такому стані. В цій ситуації треба зрозуміти, що у коханні немає гарантій, отже ти ризикуєш, тому що ніщо не триває вічно. Якщо твій колишній хлопець усе ще злий на тебе через те, що ти його покинула, зустрінься з ним віч-на-віч. Він повинен збагнути, що не може залякувати та ображати тебе лише через те, що ти була чесною з ним. Зрештою, якщо він не може змиритися із твоєю відмовою, він взагалі не повинен ні з ким зустрічатися.

«Він не дозволяє мені фарбуватися (робити макіяж)»

Ти НІКОЛИ не повинна дозволяти своєму хлопцеві командувати тобою та твоїм життям. Якщо ти хочеш носити речі, які тебе щільно облягають, або робити макіяж, — це твій вибір, а не його. Будь-який одяг або макіяж не означає, що ти — шльондра або з усіх сил намагаєшся привернути увагу інших чоловіків. Це знак того, що ти нормальна дівчина, якій подобаються гарні речі та косметика. Не дозволяй йому розпоряджатися твоїм життям. Поговори зі своїм хлопцем та скажи йому, що вдягаєш ці речі для



себе, а не для когось іншого. Захищати себе та свої бажання — дуже важливо, тому що в іншому випадку твій хлопець буде продовжувати насаджувати нові й нові забобони у твоє життя.

«Він лупцює мене!»

Чоловіки, які лупцюють своїх подруг та дружин, походять із різних соціальних верств та не подібні до стереотипного уявлення про них, створеного, наприклад, на телеекрані. Останні статистичні дані свідчать про те, що більшість жінок витримувало приблизно 60 нападів на себе перед тим, як піти від чоловіка! Не дай собі перетворитися на одну з них.

Жінки, яких лупцюють їхні кохані, ні в чому не винні. Якщо таке відбувається з тобою, кидай свого хлопця якомога скоріше. Якщо він не залишить тебе у спокої, розкажи про це своїм батькам, друзям або поліції. Що б ти не вирішила, пам'ятай, що твій хлопець продовжуватиме знущатися над тобою. Отже кидай його, доки ще не пізно.

Розділ 4

Подруги

Хлопці приходять та йдуть, а гарні подруги, — якщо тобі, звичайно, пощастило, — залишаються назавжди. Не можливо применшити важливість подруг. У тебе може бути лише одна вірна подруга або багато — це не має ніякого значення до тих пір, доки ти не усвідомиш, наскільки це важливо. Ти можеш змиритися майже з будь-чим, окрім відсутності подруг. Вони гарантовано будуть там, де ти почуватимешся нещасною, з розбитим серцем або у депресії. Подруги також будуть разом з тобою у гарні часи, щоб розділити твоє щастя.

Дружба подібна до усіх інших стосунків, отже дозволь собі сприймати її як щось само собою зрозуміле. Ти маєш розбудовувати ці стосунки; навіть якщо вони дратуватимуть тебе, навчися бути терплячою й не тікати від них. У довготривалих стосунках прийдеться пережити як гарні, так і погані часи.

Що стосується найкращих подруг, дійсно, це чудово, коли вони у тебе є, але це не є відповіддю на всі запитання. Насправді краще мати кілька різних подруг, з якими ти могла б поділяти різні інтереси, ніж лише одну подругу. У будь-якому випадку покладання лише на одну людину може зробити тебе беззахисною. Передусім, якщо інші бачитимуть тебе та твою подругу завжди удвох, вони не захочуть товаришувати з тобою. Але поміркуй про те, що станеться, якщо твоя подруга переїде до іншого міста або ви посваритеся: ти залишишся сама, взагалі без подруг.

Здобувати друзів одночасно найпростіша та найскладніша річ. Ти можеш потоваришувати з кимось будь-де, не лише у школі або на вечірці. У мене була гарна подруга, з якою ми зустрілися в автобусі в Італії, з іншою я зустрілася завдяки своєму колишньому хлопцю, а ще з однією я познайомилася, коли здавала тест на права. Отже, ти бачиш, що кожного разу, коли ти знайомишся з новою людиною, у тебе з'являється шанс потоваришувати з нею. Треба лише частіше посміхатися та поводитися привітно.

Звичайно, будуть часи, коли ти та твої друзі посваритеся або взагалі більше не будете товаришувати, але це цілком природній та нормальний процес.

Усі стосунки змінюються, незважаючи на те, яких зусиль ти докладаєш для того, щоб зберегти їх незмінними. Якщо ви знаєте одна одну з дитинства, у вас є більше шансів бути подругами. Однак навіть за умови, що люди, зростаючи, втрачають багато спільного зі своїми друзями дитинства, це зовсім не означає, що вони не можуть залишатися близькими. У мене є одна дуже гарна подружка з дитинства, з якою я все ще інколи зустрічаюся, навіть незважаючи на те, що наші дороги давно розійшлися. Я все ще ціную її дружбу, тому що ми стільки разом пережили. Але якщо ти дійсно розірвала стосунки з подругою, то, напевно, розумієш, що це так само боляче, як розірвати стосунки з коханим. Будь-яка втрата варта, щоб за нею сумували та щоб її пережили. Ти, можливо, потребуватимеш часу для того, щоб трохи охолонути від гніву, але мораль тут така: не можна розраховувати на людей, які

завдали тобі болю. Якщо хтось більше не хоче товаришувати з тобою з будь-якої причини (а інколи тут взагалі не буває причини), тоді сприйми це як втрату для цієї людини, а не для тебе та намагайся проводити більше часу з друзями, яким ти дійсно подобаєшся та які по-справжньому тебе люблять.

Звичайно, важко, коли твоя подруга змінює місце проживання. Але намагайтеся тримати зв'язок та залишайтеся подругами, незважаючи на відстань між вами. Очевидними способами зв'язку є листи, смішні листівки та телефонні дзвінки час від часу. Інколи у метушні щоденного життя буває важко згадати про людей, які фізично не знаходяться поруч. Отже тому для такого спілкування важливо докладати зусиль.

Пам'ятай, що подруги залишаються з тобою не лише у кращі часи, але й у погані. Вони допоможуть тобі, коли ти засмучена, коли у тебе родинні проблеми, коли ти розриваєш стосунки з хлопцем або коли тобі необхідно трохи підтримки. Так саме ти повинна піклуватися про своїх подруг, врешті-решт це і є дружба.

Уміння знаходити друзів та уміння товаришувати

«Я не можу ні з ким подружитися»

Подружитися з кимось досить важко, особливо якщо ти сором'язлива. Іноді здається, що всі інші насолоджуються життям, а ти залишаєшся осторонь. Але якщо ти хочеш з кимось подружитися, сидіння на самоті та бездіяльність не дадуть жодних результатів. Якщо ти бажаєш мати подруг, але у тебе мало що виходить, — не здавайся! Є способи змінити таку ситуацію.

Перша та найголовніша річ: з'ясуй для себе, з ким ти хочеш дружити. Важливо знайти таку людину, яка поділяє з тобою однакові інтереси, тому що важливо збудувати такі дружні стосунки, що зможуть стати чимось більшим, аніж зв'язки у школі. Якщо у тебе з кандидаткою у подруги є якісь спільні інтереси, ви можете разом вступити до якогось позашкільного гуртка або разом займатися якимось видом спорту. Таким чином, ти обов'язково знайдеш когось, із ким тебе єднатимуть спільні захоплення.

Якщо у тебе немає якихось певних захоплень, існують інші способи зав'язати дружбу. Зроби перший крок назустріч іншій людині — це завжди спрацьовує. Якщо ти дуже сором'язлива, навчися задавати питання у розмові з іншою людиною. Більшості людей подобається, коли їх запитують про них самих, тому що це показує зацікавленість ними. Почни розмову з привітання та назви своє ім'я, а потім спитай щось. Але пам'ятай: необхідно дійсно слухати, про що тобі говорять. Немає нічого гарного в тому, що ти спочатку допитуєш когось як ненормальна, а потім виявляється, що ти взагалі нічого не слухала! Головною метою розпитування є з'ясування спільних інтересів та подальша опора на цю інформацію у спілкуванні. Ще одна порада: бери ініціативу в свої руки, коли домовляєшся зі своїм новим знайомим або знайомою про нову зустріч. Якщо Люсі згадала, що хотіла б піти у кіно, запропонуй разом піти у кіно в суботу, або якщо Гелен подобається розглядати вітрини, запропонуй робити це разом. Якщо дати людині шанс подружитися з тобою, вона також зробить крок тобі назустріч.

Також важливо навчитися робити компліменти (але не починати підлабузничати!) та вміти їх сприймати. Нікому не сподобається людина, яка не подобається сама собі.

Пам'ятай, дружба — це дуже корисна навичка, яку можна здобути, отже ніколи не здавайся.

«Вона почала вживати наркотики»

Якщо у тебе є подруга, яка робить щось потенційно небезпечне для свого здоров'я та більше не може себе контролювати, у тебе є вибір: не зважати на це, маючи надію, що вона сама все подолає, або прийти їй на допомогу. Дружити — це не означає, що ти завжди повинна робити тільки те, що бажає твоя подруга. Якщо вона в біді, ти маєш (!) розказати про це комусь до того, як станеться щось жахливе. Уяви собі, як би ти почувалася, якби твоя подруга зазнала травми тільки через те, що ти занадто боялася розповісти комусь про її проблеми. Якщо твоя подруга не збирається сама шукати допомогу, ти повинна зробити це за неї. Буду чесною: вона тобі за це не подякує, але, зрештою, гра варта свічок. Для того щоб отримати більше інформації про допомогу наркоманам, звернися до соціальної служби або зателефонуй до служби довіри.

«Вона ненавидить мого хлопця!»

Коли у однієї з двох близьких подруг з'являється новий хлопець — це завжди досить важко. В якусь мить дружба стає чимось другорядним, а одна з подруг почувається використаною та знехтуваною. Так само й хлопець може почуватися відстороненим. Якщо тобі здається, що твоя подруга не має причин заздрити тобі, поговори з нею та спитай її, чому вона так поводиться. Запевни її, що твої стосунки з хлопцем не змінять вашої дружби. Якщо ти почуваєшся трохи винною перед нею, чесно зізнайся їй в цьому. Зрештою, твоя найкраща подруга та твій хлопець обоє люблять тебе, отже вам усім слід залишатися друзями.

Втрата подруги

«Моя подруга кинула мене заради свого хлопця...»

Невже ти в цьому винна? Чи ти відносишся до тих дівчат, які кидають своїх подруг наступної миті після того, як в поле їх зору

потрапляє хлопець? Якщо ти належиш до таких дівчат — нехай тобі буде соромно! Друзі не є тимчасовим засобом заповнити час, коли ти самотня. Якщо ти дійсно так думаєш, то одного дня залишишся взагалі без друзів. Якщо ти не знаєш, як правильно ставитися до подруги, завжди поводься з нею так, як би ти хотіла, щоб вона поводилася з тобою.

З іншого боку, якщо твоя подруга завжди забуває про тебе, коли у неї хтось з'являється, можливо, прийшов час покінчити з цим. Дай їй зрозуміти, що ти за неї щаслива, але ти більше не будеш для неї чимось тимчасовим. Можливо, вона настільки захопилася, що не усвідомлює, як поводиться з тобою. Якщо це той випадок, то все вирішать нагадування про себе. Якщо ні, то прийшов час усе обговорити.

Якщо ти належиш до тих, кого постійно кидають подруги, коли вони заводять собі хлопців, запам'ятай: це відбувається не через тебе, а через твоїх подруг. Не давай їм можливості постійно ставитися до тебе як до чогось само собою зрозумілого. Ти заслуговуєш не менше поваги, ніж її хлопець, а якщо вона не здатна цього зрозуміти, тоді варто себе запитати, чого ти чекаєш від вашої дружби.

«Моя найкраща подруга з мене знущається!»

Знущання — це дуже поширене загрозливе явище у Великій Британії. У порівнянні з іншими країнами Європи у Великій Британії надзвичайно загрозлива відповідна статистика. Крім того, фіксують більш очевидні випадки дитячого знущання, багато з них все ще залишаються невиявленими. Існує багато випадків так званого «розумового» тиску, який є справою «подруг». Випадки погроз від найкращої подруги насправді дуже поширені. На відміну від інших видів тиску, знущання більшість з нас просто не усвідомлює: чи мав місце подібний випадок, чи ні — отже ми нікому про це не розповідаємо. Зрештою, найкращі друзі не повинні погано поводитися один з одним. Також досить принизливо зізнатися, що тебе ображає твоя подруга. Але займання та погрози залишаються займанням та погрозами, як на це не подивитися. Ти повинна завжди пам'ятати, що ти — жертва й не винна в тому, що відбувається. Цю ситуацію можна припинити єдиним способом: розказати комусь про те, що відбувається. Якщо ти все

ще не впевнена в тому, що з тобою відбувається, запиши на папері все те, що твоя найкраща подруга говорить тобі, або опиши всі її вчинки щодо тебе. Веди щоденник усіх її образ. Таким чином, у тебе з'являться докази її поганої поведінки щодо тебе, а значить, ти зможеш довести, що не сама все це вигадала.

Замість того щоб звинувачувати себе в тому, що відбувається, поміркуй про мотиви твоєї подруги. Чи вона погрожує тобі через те, що заздрить тобі? Або тому, що вона почувається незахищеною? Інколи люди принижують інших для того, щоб звеличити себе, — не дуже гарна риса. Якою б не була причина, не давай подрузі рухатися у цьому напрямку. Вивчення цього питання показало, що займання є абсолютно деструктивним явищем, воно руйнує твою впевненість у собі та почуття самоповаги, а наслідки шантажу тривають значно довше, ніж дружба. Поговори з іншими твоїми подругами, з твоїми батьками або іншим дорослим, якому ти цілком довіряєш. Зроби собі послугу: більш не спілкуйся з цією так званою подругою.

«Я заздрю своїм подругам»

Природно у дружніх стосунках заздрити своїм подругам. Зрештою, вони тобі подобаються, ти захоплюєшся ними та бажаєш бути на них схожою. Однак, якщо монстр заздрощів захопив тебе через те, що ти вважаєш твою подругу більш популярною серед хлопців, ніж себе, або тому, що ти вважаєш її розумнішою, симпатичнішою або смішнішою, тоді скажи собі наступне: у мені має бути щось гарне, тому що в іншому разі вона б не була моєю подругою.

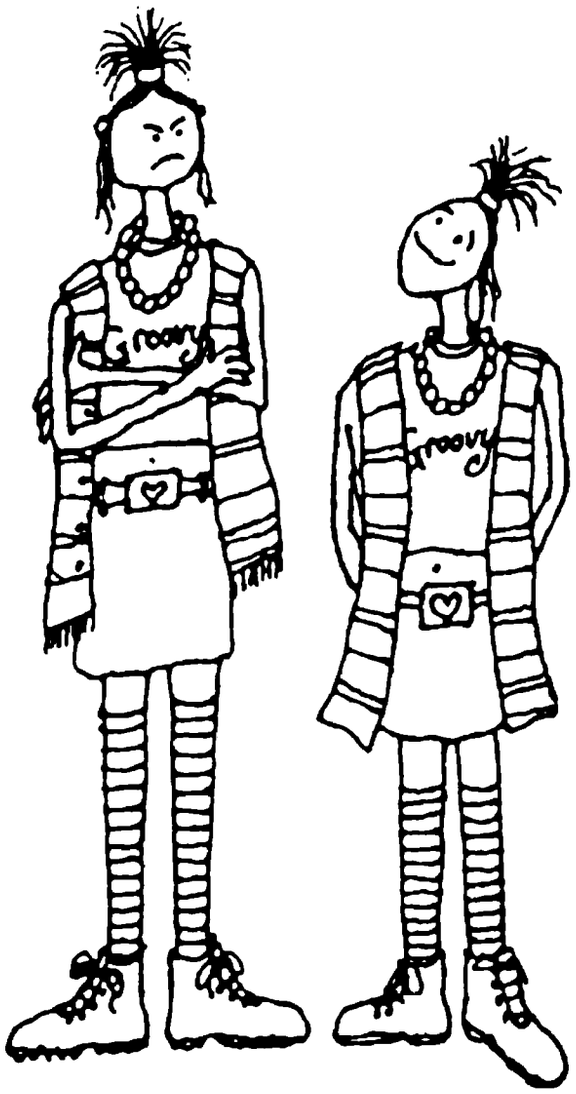
Треба запам'ятати ще одне: дружба — це стосунки для рівних. Якщо ти вважаєш себе гіршою за свою подругу, то чиниш несправедливо по відношенню до неї. Вона товаришує з тобою, тому що ти їй подобаєшся та вона захоплюється тобою, а не через те, що вона почувається кращою за тебе.

Якщо ти відчуваєш, що твої заздрощі руйнують вашу дружбу, поговори про це зі своєю подругою. Ти, можливо, здивуєшся, коли дізнаєшся, що вона також тобі заздрить. Розмова про це допоможе розглянути цю проблему під іншим кутом зору. Я пам'ятаю, як ми з моєю найкращою подругою посварилися через те, що вона якось дивно зі мною поводилася. Виявилося, що вона просто заздрила мені через те, що вважала, нібито у мене таке класне життя, я багато подорожую (по роботі). Вона не знала, що я заздрю їй через її хлопця та гарний будинок. Коли ми розставили всі крапки над «і», то весело посміялися з усього цього та погодилися, що це саме той випадок, коли трава здається більш зеленою з іншого боку газону.

Зрештою, ніхто не хоче товаришувати з людиною, яка себе зневажає. Знаходитися поруч з нею виснажливо та неприємно. Отже передусім намагайся добре ставитися до самої себе, а все інше прийде само собою.

«Я думаю, що моя найкраща подруга — лесбіянка»

Якщо те, що твоя найкраща подруга — лесбіянка, відсторонює тебе від неї, тоді тобі необхідно спитати себе, наскільки вона дійсно тобі подобається. Якщо ти хочеш розірвати з нею стосунки



лише через те, що боїшся чуток, тоді ти просто погана подруга. Пам'ятай, що її сексуальна орієнтація стосується лише її, нікого більше. Лесбіянка вона чи ні, це та сама людина, з якою ти роками дружила. На твоєму місці я би припинила хвилюватися про те, лесбіянка вона, чи ні, а поміркувала б краще про те, що означає бути справжньою подругою.

«Вона в усьому намагається мене копіювати!»

Як правило, подруги, що поводяться немов твоя тінь, чинять так тому, що їм не вистачає впевненості приймати свої власні рішення. Яким би докучливим це не було, вони використовують тебе як власну рольову модель. Замість того щоб дратуватися та втрачати дружні стосунки з подругою, ти повинна поговорити з нею та допомогти їй знайти свій власний стиль та почуття себе. Вона, вочевидь, захоплюється тобою, вважає, що ти все робиш правильно, отже вона прислухається до тебе. Скажи їй, що тобі не подобається те, що вона наслідує тебе, але запропонуй їй свою

допомогу, наприклад, у тому, щоб визначити, який одяг їй пасує. Коли ти даси зрозуміти, що ти думаєш з цього приводу, і будеш поводитися чемно, твоя подруга більше не буде тебе копіювати.

З такими друзями...

«Мої подруги не ладять одна з одною»

Це жахливо, коли ти збираєш разом двох найкращих своїх подруг, а вони не розуміють одна одну. Зрештою, вони обидві тобі подобаються і мають спільні захоплення, то чому все так виходить? Більшість з нас поводить себе по-різному з різними друзями, і ми інколи усвідомлюємо це, коли ці різні групи друзів збираються разом. Якщо таке відбувається з вами, не хвилюйтеся про це. Те, що ти просто вибрала цих двох людей для того, щоб з ними дружити, не означає, що вони автоматично повинні подобатися одне одному.

Інколи подруги не ладять між собою через заздрощі. Твоїй подрузі, можливо, важко бачити, що ти настільки ж близька з іншою своєю подругою, як і з нею, тому що вона вважає, що між вами склалися якісь унікальні стосунки. Якщо так і сталося у твоєму випадку, намагайся не «нацьковувати» своїх подруг. Не дуже приємно відчувати себе покинутою або менш привабливою для когось. Трохи підбадьорення — ось що тобі знадобиться для того, щоб успішно вирішити цю проблему. Переконайся, що ти достатньо демонструєш свої захоплення та приязнь до усіх своїх подруг. І вони не відчуватимуть загрози, коли ти познайомиш їх ще з кимось іншим.

«Я не сприймаю жартів»

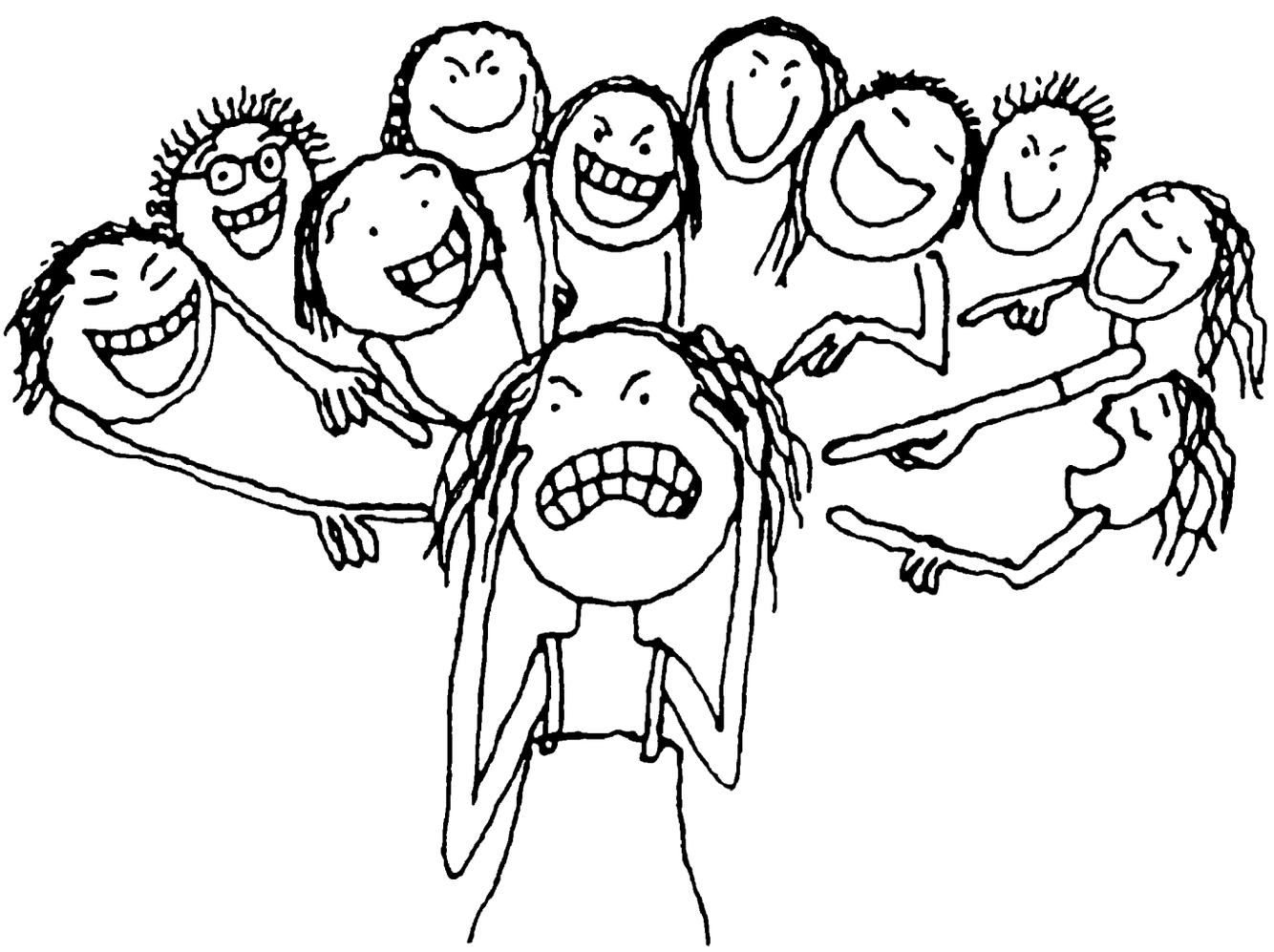
Деякі люди полюбляють насміхатися, та, на жаль, деякі завжди стають жертвами знущань. Раз чи двічі — це ще більш-менш смішно. Але взагалі людині не може подобатися, коли над нею без кінця жартують. До певної міри це нормально — вміти над

собою посміятися, але якщо твої друзі весь час використовують тебе як об'єкт для жартів, тоді тобі варто захищатися.

Постійне знущання — це одна з форм тиску, яка має руйнівну силу. Якщо ти належиш до людей, над якими постійно знущаються, тоді поговори зі своїми подругами. Не смійся разом з ними над їхніми витівками, а скажи їм прямо у вічі, наскільки тебе ображають їхні коментарі, та попроси їх припинити це.

Якщо ти все сприймаєш близько до серця без жодної причини, тобі слід подумати над тим, чому ти так усе сприймаєш.

99,9 % людей вражають якісь речі. Ми всі ненавидимо жарти над нами, навіть такі собі «безпечні». Однак важливо зрозуміти, що існує різниця між образливим та жартівливим зауваженням. Якщо хтось знову й знову повторює свій образливий жарт, існує можливість того, що ти не перебільшуєш, а тебе дійсно ображають. Якщо хтось постійно принижує тебе (навіть у жартівливій манері) або використовує тебе як мішень для своїх жартів, ти маєш право розсердитися. Але якщо ти кожного разу ображаєшся, коли твоя подруга трохи жартує з тобою, ти повинна збагнути, що усе це — несерйозно. Сміх над собою — це ознака впевненості в собі. Запам'ятай: ніхто не бажатиме товаришувати з людиною,



яка сприймає себе настільки серйозно, що навіть не може посміятися над своїми недоліками.

«Вони усі крадуть у крамниці... вживають наркотики... палять...»

Ми усі страждаємо через сильний тиск на нас. На щастя, хоча він й не зникає з віком, твоя здатність постояти за себе та за свої переконання зростає. Однак коли ти — підліток, цей тиск може вплутати тебе у велику халепу — тільки через те, що ти не забажаєш виділятися серед інших.

Коли мені було 14, я ненавиділа виглядати білою вороною лише через те, що відмовлялася прогулювати уроки або палити цигарки у парку під час обідньої перерви. Я переживала через те, що залишалася одна під час перерви, але тепер я більше про це не жалкую.

Але не завжди легко опиратися чомусь. Багато людей змушені щось робити — від сексу до правопорушень — лише тому, що їхні друзі не дозволяють їм бути іншими. Якщо у тебе є подруга або кілька подруг, які намагаються змусити тебе порушити закон, вживати наркотики або робити щось інше, що тобі не подобається робити, ти повинна подивитися правді в очі та визнати, що ця людина не піклується про твої інтереси. Дружба полягає в тому, щоб сприймати людину такою, якою вона є, навіть якщо вона не схожа на тебе. Якщо друзі відмовляються дозволити тобі бути самою собою, тоді передусім спитай себе, чи є вони насправді твоїми друзями.

Змушувати когось вживати наркотики або алкоголь — це недружній вчинок. Можу заприсягнутися, що їх не буде поруч, коли ти опинишся у халепі, отже намагайся захищатися від них тепер.

«Я думаю, що мої друзі мене ненавидять...»

Якщо твої друзі поводяться з тобою злобливо та дратівливо, спитай себе, чи тобі подобається з ними спілкуватися? Вони вочевидь вважають, що поводяться досить прикольно, та навіть не замислюються над тим, що їхня поведінка є образливою. Хоча

вважається, що так звані друзі не повинні поводитися подібним чином, така поведінка є більш поширеною, ніж ти думаєш. Але це не означає, що ти повинна з нею миритися. Захищай себе та накажи їм поводитися з тобою більш ввічливо. Запам'ятай: ти не зробила нічого дурного, отже не давай знущатися над тобою. Якщо їм не вистачить сміливості сказати тобі все, що вони хочуть, в очі, тоді вони заслуговують на твій гнів, коли ти дізнаєшся про те, що вони говорять за твоєю спиною.

Розділ 5

Школа

Школа є постійним страхіттям для багатьох людей. Якщо тебе не хвилюють шкільне навантаження та іспити, існують ще правила, які необхідно виконувати, та вчителі. Насправді люди брешуть, коли говорять, що шкільні роки були найкращими в їхньому житті. Але до того, коли ти з відразою кинеш на підлогу свою шкільну форму та відмовишся взагалі ходити до школи, я просто скажу тобі, що школа не є абсолютно некорисним явищем. Твої шкільні роки дійсно є одними з найважливіших років твого життя. Це час, коли ти дізнаєшся, як ужитися з різноманітними людьми. Це також час, коли ти вирішуєш для себе, що ти полюбляєш, що тебе цікавить, а що ти ненавидиш. Але передусім це час, коли ти дізнаєшся про речі, які стануть тобі у пригоді впродовж усього твого життя.

Усе передусім залежить від тебе. Ти можеш використати шкільні роки, нічому не навчившись, постійно скиглячи, або можеш якнайкраще використати цей час та вивчити все, що зможеш вхопити. До переваг другого методу: ти багато чого досягнеш у своєму подальшому житті, якщо пройдеш кілька іспитів. Легко обрати перший шлях, якщо тобі важко вчитися, але й тут існують варіанти. Звернися по допомогу та перепитай про те, що ти не зрозуміла. Ти знаходишся у школі саме для того, щоб вчитися, а вчителі — для того, щоб тобі в цьому допомагати.

Намагання (або частіше бажання) «перетравити» всю інформацію, яка оточує тебе, може також стати дуже проблематичним.

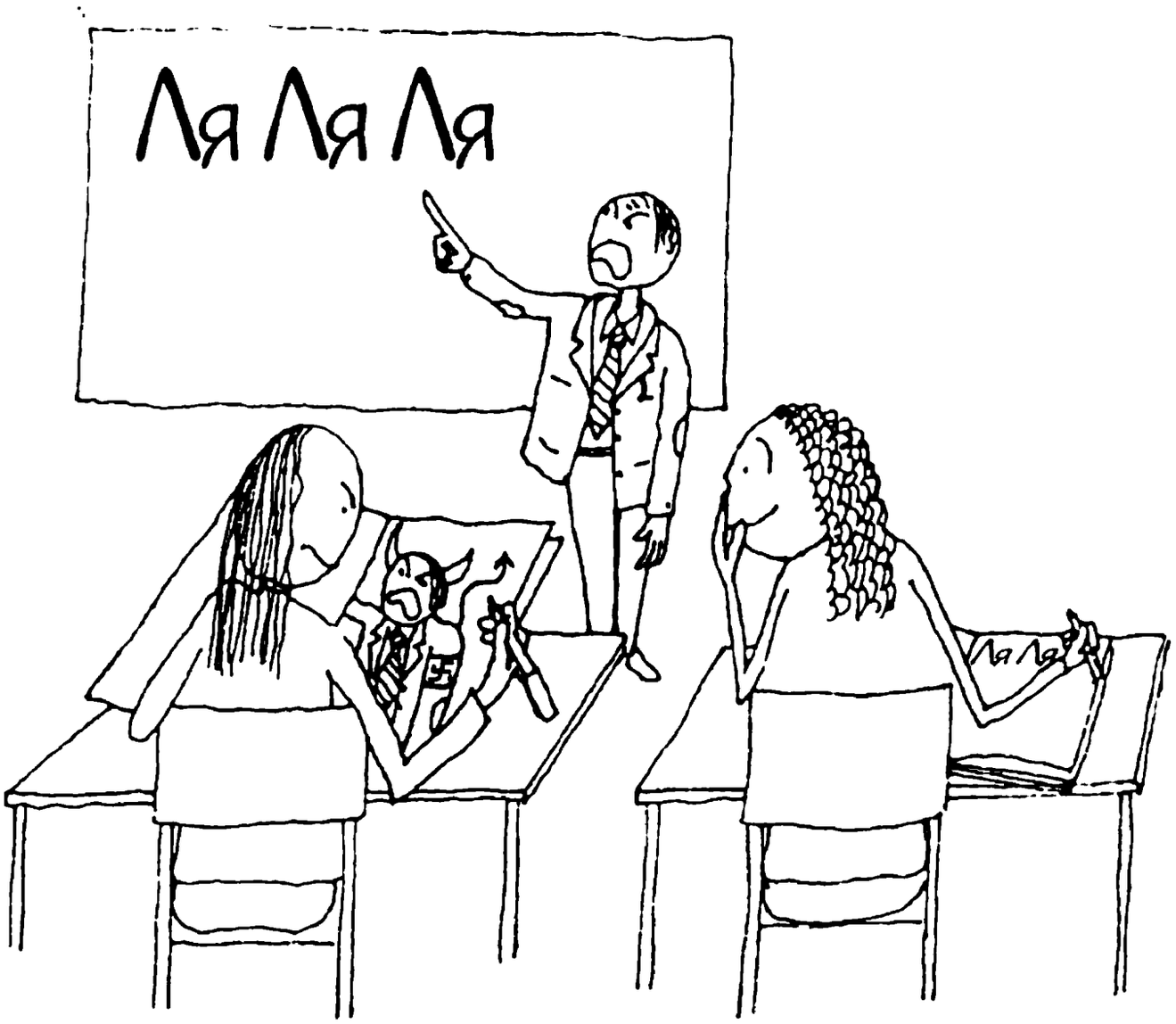
Я ненавиділа географію — ніколи не розуміла, навіщо витрачати стільки часу на те, щоб навчитися читати карту, тому що вважала це для себе непотрібним. Тепер це одна з найпотрібніших та найуживаніших навичок з тих, яким я колись навчилася. Одна моя подруга ніколи не розуміла, навіщо вчити усі ці дроби та статистику, — тепер вона працює у сфері музичного маркетингу та кожного дня має справу зі статистичними даними. Я намагаюсь сказати наступне: ніколи не знаєш, що знадобиться тобі у майбутньому. Якщо ти не хочеш пов'язувати своє життя з якоюсь подальшою академічною освітою, — все нормально, але навіть найпривабливіші професії вимагатимуть від тебе використання шкільних знань для того, щоб не втратити місця роботи.

Вчителі з проблемами та проблеми з вчителями

Порозумітися з вчителями буває досить важко, особливо якщо вони поводяться так, немов ненавидять тебе, ніколи не пояснюють учбовий матеріал та ніколи не виглядають зацікавленими. Більшість вчителів дійсно хочуть тобі допомогти, але знову ж таки, не всі вчителі є майстрами своєї справи. Якщо у тебе проблема з вчителем або у твого вчителя є проблеми, розкажи про це своїм батькам або іншому вчителеві, якому ти довіряєш. Не дай їм тягнути себе назад.

«Мій вчитель каже, що я ніколи нічого не досягну...»

Інколи здається, що все, чого бажають вчителі, — це принизити тебе. Я пам'ятаю, як одна моя подруга, коли її спитали, ким вона хоче стати, відповіла, що хоче стати письменником. На що вчитель відповів, що письменники ніколи не походили з цього району. «Краще працюй у банку». Згодом три книги, один сценарій та численні статті у газетах довели, що він помилявся. Ще один мій знайомий заявив, що хоче стати лікарем, але йому за-



уважили, що він для цього недостатньо розумний. Тепер він працює в Індії та у країнах Африки лікарем Червоного Хреста.

Я веду до того, що вчителі не знають всього. Лише той факт, що вчитель не бачить твого потенціалу, не означає, що його у тебе взагалі немає. Якщо ти насправді хочеш кимось стати, але ніхто не вірить у тебе, не дай їм себе зупинити. Борися за це та не оглядайся! Хоча твої вчителі й розуміються на своєму предметі, їхній досвід спілкування зі світом обмежений. Якщо вони сміються з тебе, коли ти говориш, що хочеш працювати у сфері кіно або телебачення, це, можливо, означає, що вони ніколи не зустрічали людину, яка би працювала у цих сферах. Не існує спеціального типу людини — працівника телебачення, медицини, юриспруденції або банківської сфери. Люди походять з різних соціальних верств і мають різні можливості, а досягають успіху ті, хто наполегливо працює та йде до своєї мети. Ось слова прославленого у світі боксера Мохамеда Алі: «Треба вірити у себе тоді, коли ніхто в тебе не вірить, — це одна із складових успіху».

«Я збрехала, розказавши всім, що зустрічалася зі своїм вчителем»

Проблема з брехнею полягає в тому, що одна брехня завжди тягне за собою іншу, і не встигнеш ти оговтатися, як потрапиш у неприємне становище. Однак вихід є — сказати правду. Якщо ти не хочеш зробити це для себе, то зроби це для вчителя, про якого ти збрехала. Подібна брехня здатна зламати його життя. Він не лише втратить роботу, друзів, родину та будь-яку майбутню роботу на посаді вчителя, його також можуть заарештувати та кинути за ґрати. Порівняй це з тим, що відбудеться з тобою, якщо ти скажеш правду. Ти зрозумієш, що єдиним виходом з цієї ситуації буде визнати, що ти збрехала.

«Мій вчитель намагається залицятися до мене»

Це потенційно небезпечна ситуація. Якщо існує вчитель, який намагається залицятися до тебе або залякує тебе, тобі необхідно комусь розповісти про це. Фіксуй усе, що він каже тобі або робить. Таким чином ти доведеш свою правоту, коли розповідатимеш про це. Вчитель не має жодного права робити тобі якісь пропозиції, пов'язані зі статевими стосунками, або якимось чином ображати та принижувати тебе. Якщо ти залякана вчинками свого вчителя, розкажи про все своїм батькам або іншому вчителю, якому ти довіряєш.

«Мій вчитель ненавидить мене!»

Ти знаєш такого вчителя, який обзиває тебе, ображає тебе без жодної причини та взагалі перетворює твоє життя на халепу? Не дай йому принизити твою гідність та перетворити тебе на тремтячу розвалину. Якщо він робить тебе настільки нещасною, що ти з цієї причини прогулюєш школу, ти повинна подивитися правді в очі. Це означає визнати той факт, що вчитель не дає тобі змоги отримати гарну освіту та може навіть знищити твої шанси зробити гарну кар'єру. Розпитай своїх друзів, чи вважають вони, що цей вчитель дійсно прискіпується до тебе, та якщо вони теж так

погано. Така брехня завжди спливає назовні і зрештою тебе принизить.

Якщо погода просто жахлива або у тебе немає грошей, або твої плани провалилися, запроси його до себе додому подивитися відео або пограти у відеоігри. Це краще виходить, коли вдома немає ані батьків, ані молодших братів чи сестер! Немає нічого гіршого, як знайомитися з кимось під уважним та занадто зацікавленим поглядом усієї родини.

Й остання порада щодо цього. Не додавай собі мороки, погоджуючись піти туди, де ти знатимеш багатьох людей. Подруги, хоча вони інколи й стають у пригоді, можуть заважати та навіть дратувати під час твого першого побачення!

Уміння з ним розмовляти

Це завжди найбільший клопіт під час побачення. Зрештою, що ти зробиш, коли розмова не клеїться й ти залишилася у величезній прірві мовчання? Необхідно завжди мати про запас запитання та теми, які гарантовано допоможуть підтримати бесіду.

Телебачення / Кіно / Музика / Книжки

У кожного з нас є власна думка щодо кожної з цих тем. Розповідай про те, що тобі добре відомо, чи то телесеріал, чи твоя улюблена група. Таким чином, ти зможеш говорити до тих пір, доки він не збере докупи всю свою сміливість, щоб також щось розповісти. Навіть якщо він не погоджується з тобою, це допоможе тобі краще зрозуміти те, що йому подобається, а що — ні.

Газети

Завжди допомагає перед побаченням почитати газету або журнал. Там повно нікому не потрібних маленьких історій, які ніколи тебе не врятують, але стануть у пригоді під

час побачення. Ти можеш згадати про історію, яку ти чула, про чоловіка, якого забрали чужинці, або щось подібне. Таким чином ти полегшиш бесіду та змусиш його заговорити.

Світська хроніка

Люди кажуть, що ненавидять пліткувати про відомих людей, але правда полягає в тому, що більшість з нас цікавлять ці чутки. Якщо ти знаєшся на цьому, давай — дій. Однак спершу добре подумай, про що говоритимеш. Базікання про людей, яких він ніколи не бачив або до яких він байдужий, лише роздратує його та справить про тебе погане враження — він вважатиме тебе поверховою. Приділи пліткам 5 хвилин, а якщо він не відгукнеться, залиш цю тему.

Речі, про які не слід говорити

Плітки про знайомих

Це завжди небезпечна тема. Окрім того, що ти можеш облити брудом когось, кого він знає та любить, це також є не дуже чемно. Він може також подумати, що за його спиною ти пліткуватимеш про нього та його друзів.

Колишні хлопці

Дуже не раджу тобі робити цього! Ніхто не хоче чути про твого колишнього під час першого побачення. Якщо він був таким класним, ти змусиш свого теперішнього партнера почуватися некомфортно, а якщо він був бовдуром, навіщо взагалі про нього згадувати?

Історії про нього самого, які ти чула від когось

Інколи так і хочеться сказати: «Ніколи не здогадаєшся, що мені сказали про тебе...» Це також небезпечно. Окрім того, що ти образиш його почуття (навіть, якщо почуте було брехнею), нікому не подобається знати про те, що люди говорять про нас за нашою спиною. Коли він почує плітки,

ти потрапиш у ще більшу пастку, тому що він забажає знати, хто та коли розповів тобі про це.

Інколи буває важко говорити з людиною, яка тобі подобається, тому що ти уявляєш її тією самою дивовижною істотою, яку створила твоя уява. У реальності вона схожа на тебе та на мене. Вона їсть, п'є, спить, каже та робить дурниці — так само, як ти та я. Вона не піде, якщо ти скажеш дурницю, вона не сміятиметься, якщо ти зіпсуєш щось, і вона не назве тебе дурною, якщо ти не знаєш чогось.

Таємниця спілкування з хлопцем: уяви, що він — твоя найкраща подруга. Забудь, що ти розмовляєш віч-на-віч із чоловіком твоєї мрії, натомість удай, що знаєш його роками. Не чіпляйся до кожного його слова та намагайся

не уникати його погляду. Це не означає заглядати йому у вічі весь час, але спробуй поводитися невимушено. Коли він каже щось смішне, не намагайся спокусливо реготати вголос! Зрештою, ти виглядатимеш безглуздою маніячкою. Передусім не впадай у відчай, якщо щось пішло не так. Якщо перше побачення невдале — це ще не кінець світу. Я знаю багатьох, чиї перші побачення були жахливими, але тепер вони прекрасно спілкуються між собою та щасливо живуть.

Що робити, коли побачення не вдається

Відчуття того, що ти у пеклі, під час першого побачення переживають усі. Це часто відбувається через суміш нервозності, сором'язливості і незграбності та необов'язково є показником того, що ви не підходите один одному. Звичайно, інколи так трапляється, тому що ти зустріла не ту людину, проте це досить чітко спостерігається при першій зустрічі.

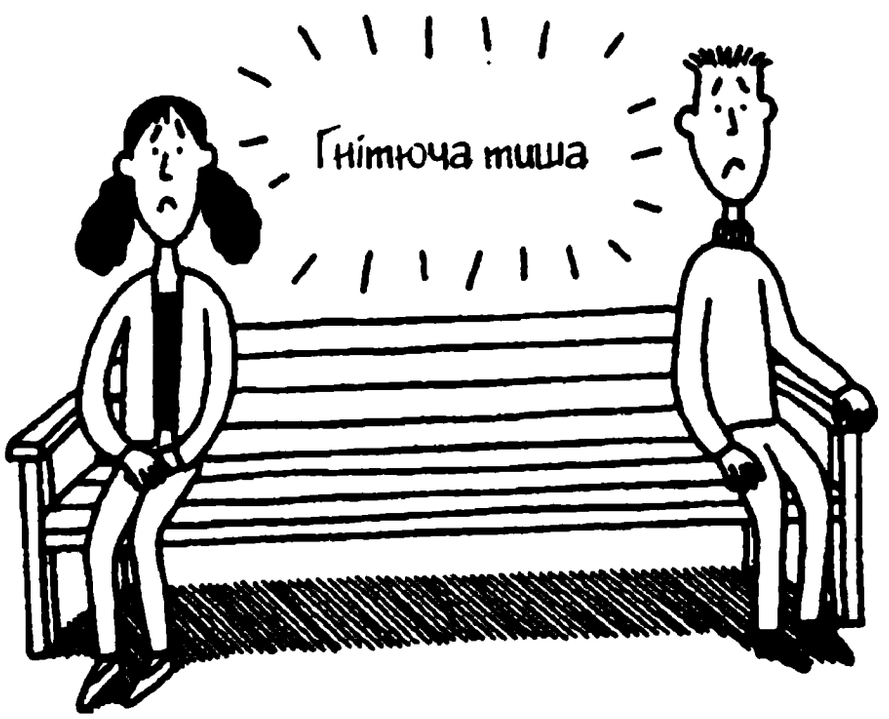
Якщо твій партнер знущається з тебе, дуже серйозно ставиться до себе, дивно поводиться, коли ти робиш щось не так, та взагалі змушує тебе почуватися, як при тортурах, тоді ти прийшла на побачення до людини, яка тобі не підходить.

«Я пішла на побачення з тим хлопцем, що весь час говорив про свою колишню подружку. Я нервувалася, мої слова змішувалися у купу, а він знущався з мене через це. Він сказав, що йому подобаються жінки, які вміють нормально розмовляти. Потім я сказала, що мені дійсно подобається ця група, а він сказав,

що у його колишньої був значно кращий смак, ніж у мене. Це було жахливо. Чим більше я намагалася виправити ситуацію, тим гіршою вона ставала».

Тіна, 15 років

Найкраще повестися на побаченні, яке пішло не туди, не продовжувати його. Навіщо залишатися, якщо хтось глузує з тебе або поводиться грубо? Ти не повинна зчиняти з цього галас, просто піднімись та попрощайся. Піти геть — це не лише достойний відступ, це також дає чітко зрозуміти, що тебе ця людина не цікавить. З іншого боку, якщо твоє побачення не вдалося лише через те, що тобі ця людина не подобається, тоді піти посеред побачення — не кращий варіант. Інколи нам здається, що хтось нам подобається, але, зустрівшись з ним та познайомившись ближче, ми розуміємо, що це не так. Якщо так сталося, намагайся бути чемною. Скажи, що ти добре провела час, але саме зараз ти не бажаєш ні з ким зустрічатися. Завжди неприємно, коли тобі відмовляють, отже завжди стався до людей із повагою та ніколи не поводься огидно.



Якщо твоє побачення не вдалося через те, що ти була збентежена або під час нього виникали паузи, не хвилюйся. Для перших побачень цілком природньо бути трохи невизначеними. Якщо ти думаєш, що припустилася грубої помилки, замість того щоб соромитися та почуватися ображеною, розкажи про неї. «Скажи: «У-упс, вибач за це. Я завжди роблю щось подібне, коли нервуюся (схвильована, відчуваю тривогу). Сподіваюсь, ти не образився». Немає нічого гіршого за те, щоб робити вигляд, що нічого не сталося, коли це вочевидь відбулося. Пам'ятай: твій партнер так само, як і ти, намагається справити на тебе гарне враження. Він не очікує, що ти довершена, так само, як і ти на це не очікуєш. Отже, що з того, якщо він забуде кілька рядків або ти скажеш щось недоречне, або хтось з вас не зрозуміє жарту? Це речі, над якими треба попрацювати або посміятися на наступних побаченнях, але не ті, що варто брати близько до серця.

Поцілунки

Поцілунки — це інтимна тема для багатьох. Усіх нас хвилює, чи добре вдається нам цілуватися, і незважаючи на те, скільки разів ти вже робила це, нас бентежить, чи не зіпсуємо ми усе цього разу. Мокрі поцілунки, невдалі поцілунки та швидкі поцілунки — ось через що ми б'ємося у істериці. Потім на черзі питання, хто повинен зробити крок назустріч та коли перерватися. Багатьох турбують навіть дихання та носи, що можуть стати на заваді. Незважаючи на те що цілуватися дуже весело, сам процес, звичайно, супроводжується різноманітними перешкодами.

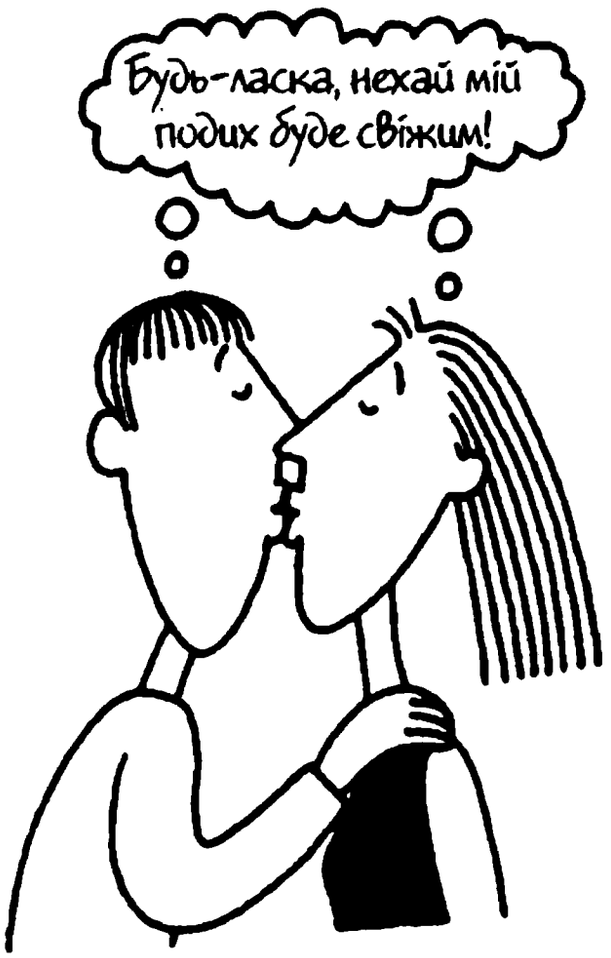
Ну, дозволь мені розпочати з того, що не існує неправильного способу поцілунку, є лише неправильні люди. Поцілунок — це дійство, що відбувається між двома людьми, які подобаються одне одному. Якщо перший раз виявився невдалим, вони спробують ще раз. Несоромно запропонувати почати все з початку. Що стосується дихання, не хвилюйся щодо цього, просто дихай носом. Що стосується носа, незважаючи на те, про що ти можеш подумати, вони рідко наштовхуються один на одного, якщо ти лише не поспішаєш, проте якщо це все ж таки сталося, просто пожартуй із цього і розпочніть усе спочатку. Поцілунки — це весело, а не настільки серйозно, що якщо тебе спіткає невдача, це зруйнує твоє життя.

Щодо того, кому розпочинати поцілунок, це залежить лише від вас. Якщо тобі цього хочеться та ти почуваєшся комфортно, роби це першою, якщо ні — сиди та очікуй.

Щодо правильної техніки, все, що я можу порадити з цього приводу, — навчись розслаблятися. Не панікуй, не хвилюйся та не уявляй, що він думає про найгірше. Думай про те, що ти робиш, і все буде гаразд.

Французькі поцілунки

Невеличкий відступ про французькі поцілунки. Для тих, хто не впевнений в тому, що це означає: це форма поцілунку, коли обидві людини відкривають рота та використовують язики для того, щоб робити дослідження у роті партнера. Якщо тебе нудить від однієї думки про це, просто не роби цього. Якщо тобі ця ідея подобається та ти довіряєш своєму партнерові, тоді вперед! Це може перетворитися на дуже інтимне та захопливе переживання. Деякі хлопці не дуже знаються на етикеті поцілунку та можуть засунути



свого язика до твого горла, коли ваші губи вперше з'єднаються. Окрім того, що це досить жахливо, це також трохи дратує. Якщо хтось це робить, миттєво перервись та скажи йому, щоб залишив тебе у спокої. Поцілунками, як і будь-яким іншим видом інтимних стосунків, необхідно займатися тільки тоді, коли ти почуваєшся комфортно та щасливо. Ніколи не дозволяй нікому примусити тебе робити щось таке, від чого ти почуваєшся некомфортно та розгублено.

Розділ 5

Проблеми з побаченнями

Отже, у тебе з'явився хлопець, ти вже пережила перше побачення і навіть залишилася живою після першого поцілунку. Що далі? Безтурботне життя, наповнене радощами та блаженством? Ну, якщо тобі пощастить, так, але якщо ні, то ти, напевно, зіткнешся з однією з наступних проблем.

Кожна з нас чула вислів: «Жодна людина не є островом», і в той же час жодна пара не є островом. Ваші стосунки можуть бути чудовими, коли ви удвох, але вам не вдасться весь час вдавати, нібито більше нікого не існує. Родина, друзі, обов'язки та школа — усі ці фактори тиснуть на ваші стосунки та інколи привносять в них проблеми, подобається це тобі чи ні.

Немає потреби казати, що, якщо б не іспити або його мама, або твоя найкраща подруга, все було б краще, тому що ти не можеш уникнути тих проявів життя, які тобі не подобаються, навіть якщо ти закохана. Ти, можливо, почуваєшся

так, нібито ніхто в цілому світі тобі не потрібен, але правда в тому, що це не так. Якщо ти відштовхнеш свою родину та друзів, куди ти повернешся, якщо все піде під три чорти?

Якщо ти залишиш школу, що ти робитимеш, щоб знайти роботу?

Якщо ти байдуже ставитимешся до людей, які тебе теж люблять, як ти почуватимешся, коли, врешті-решт, вони залишать тебе та забудуть про твоє існування?

Так, кохання — це найважливіша у світі річ, але у тебе є не лише кохання до свого хлопця, але й любов до подруг, родини та до самої себе. Отже, будь розважливою — не зневажай щось або когось у своєму житті тільки тому, що тебе захопила пристрасть.

Батьки

Інколи важко повірити, що твої батьки хоч раз у житті ходили на побачення та відчували те саме, що ти відчуваєш зараз. Якщо вони все ще закохані, то, можливо, співчувають тобі у твоїх переживаннях. Якщо у тебе лише мама чи тато або твої батьки недавно розлучилися, вони, можливо, погано сприймають кохання або взагалі в нього не вірять.

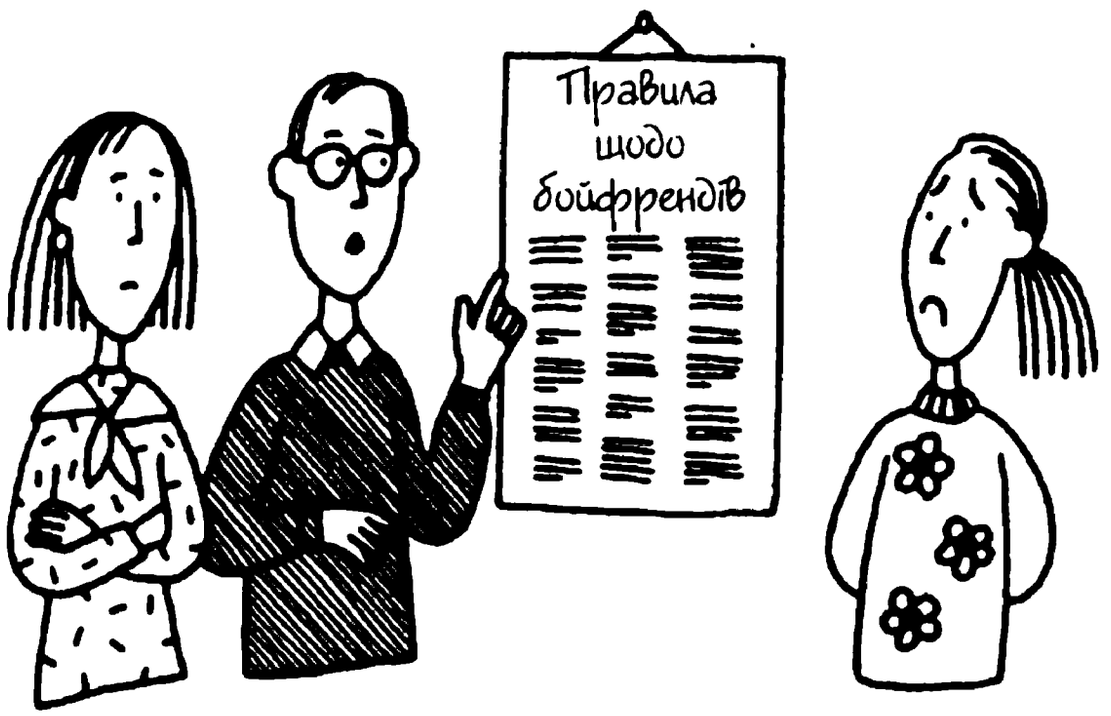
Якою б не була твоя ситуація, батьки та побачення навряд чи ходять руч-об-руч! Для більшості дівчат справжньою перешкодою стають татусі. Мало тих, хто бажає бачити своїх «маленьких дівчаток» на побаченні з хлопцем або чути, як ти розмовляєш про кохання та стосунки, не згадуючи вже про секс. Що стосується матусь, тобі, можливо, пощастило — тобі дісталася мама, яка тебе розуміє або не

пощастило — твоя мама завжди буде на твоєму шляху та ображатиме твоїх бойфрендів.

«Із того часу, як я почала зустрічатися з хлопцями, у мене з'явилися такі проблеми з батьками. Мій тато поводиться так, неначе він мене ненавидить: він завжди повторює, що я таки зрештою вскочу у халепу та що я завагітнію у 16 років. Моя мама, з іншого боку, завжди каже щось неприємне про моїх хлопців та хоче довести, що вони мене зраджують. Я почуваюся так, неначе вони мені не довіряють або не думають, що я достойна того, щоб мати хлопця».

Стеф, 15 років

За батьківськими уявленнями про хлопців, секс та стосунки завжди стоять певні мотиви. Вони не роблять це для того, щоб зіпсувати тобі все задоволення, просто вони налякані. Налякані тим, що ти ростеш та віддаляєшся від них. Налякані тим, що тебе можуть образити, що ти, можливо, не забажаєш більше з ними залишатися. Складно бути мамою



чи татом і знати, що тобі слід дати своїм дітям можливість робити власні помилки, а ще важче те, що їм доводиться спостерігати, як ти приймаєш якісь рішення, з якими вони не погоджуються.

Також більшості батьків важко усвідомити, що тебе цікавлять секс, поцілунки та стосунки. У багатьох з них селективні спогади, та, хоча ти роками вже мала якісь почуття, пов'язані з сексом, вони все рівно пам'ятають тебе милим дитятком із кісками. Вони не хочуть знати, що ти обмінюєшся французькими поцілунками із сусідським хлопцем або обіймаєшся та пестиш когось на шкільному спортивному майданчику. Вони б хотіли, щоб ти залишилася дитиною, отже, їм не довелося би якимось чином справлятися з твоїми дорослими почуттями.

Якщо твої батьки забороняють тобі бачитися з будь-ким із хлопців, існують кращі способи вирішення цієї проблеми, аніж втеча з дому та зустрічі потай, за їхніми спинами. Окрім того, що це підтвердить їхні найгірші побоювання, цим ти майже нічого не досягнеш. Подумай, чому вони такі суворі. Чи вони виховувалися суворими батьками? Чи донька людини, яку вони знають, вскочила у халепу? Чи не дала ти їм приводу для хвилювання?

Знання цього допоможе тобі поговорити з ними про правила поведінки. Вкажи на те, що, поводячись суворо, вони дають тобі зрозуміти, що не довіряють тобі, а ти відчуваєш, що вони тебе не розуміють. Ти, можливо, не отримаєш усього, чого бажаєш, але у тебе буде можливість дійти з ними компромісу.

Пам'ятай: це твій шанс довести, наскільки ти зріла та виважена, отже зроби це — поговори з ними. Не кричи, не тупочи ногами, не поводься дратівливо. Натомість, скажи їм, що бажаєш зустрічатися з хлопцем, тому що він тобі дійсно

подобається, але це не означає, що ти займатимешся з ним сексом або завагітнієш від нього. Коли вони зрозуміють, що ти поводитимешся обачливо та не зробиш чогось поспіхом, вони погодяться з тобою.

Способи ощасливити своїх батьків під час стосунків із бойфрендом наступні.

- Завжди повертайся з побачення вчасно.
- Скажи батькам, куди йдеш.
- Познайом батьків зі своїм хлопцем.
- Ходи гуляти великою компанією.
- Не говори весь час про свого коханого.
- Не ходи на побачення лише увечері.
- Замаскуй усі сліди кохання та будь-які ознаки того, що ти та твій хлопець були близькі.
- Не проводь весь час біля телефону, розмовляючи зі своїм хлопцем або про нього.

Подруги

Коли ти закохана, найприроднішою річчю у світі є бажання розповісти все усім своїм подругам. Ти хочеш поділитися своїм щастям та повідомити усіх, яке прекрасне у тебе життя. Це класно, але будь обачна. Дійсно легко переборщити, але доки ти це усвідомиш, твої подруги вже оскаженіють. Будь-яка гарна подруга бажатиме знати щось про твої стосунки, але вона не хоче чути про них весь час. Немає нічого гіршого за подругу, яка весь час розповідає про свої стосунки та навіть не питає про когось або про щось інше.

Якщо ти зараз літаєш на крилах кохання, не забудь, що всі інші не такі щасливі, як ти, а отже, не всі за тебе радітимуть. Коли деякі бачать закохану пару, з ними відбуваються дивні речі, та, доки ти зрозумієш це, ти встигнеш викликати почуття ревнощів, відмову та конкуренцію серед своїх подруг. Вони можуть почуватися забутими, ставати недоброзичливими або відчувати, що ти хизуєшся, і відвертатися від тебе. Щодо подруг, які розривають стосунки зі своїми хлопцями або почуваються нещасними через те, що не мають хлопця, приділи трохи уваги їхнім почуттям та не говори про своє кохання, змушуючи їх почуватися ще гірше.

Ще одна проблема виникає, якщо дозволити своїм подругам дізнатися про всі подробиці своїх любовних стосунків, — ти можеш стати об'єктом для пліток та непорозумінь. Людям немає більшої втіхи, аніж коментувати чиєсь приватне життя, і до того, коли ти про це дізнаєшся, про тебе вже пліткуватимуть. Люди думають, що, якщо ти довіряєш їм багато інтимних подробиць, вони мають право втручатися та давати не потрібні тобі поради. Не створюй

собі зайвого клопоту і нехай твоє особисте життя залишиться твоєю приватною справою.

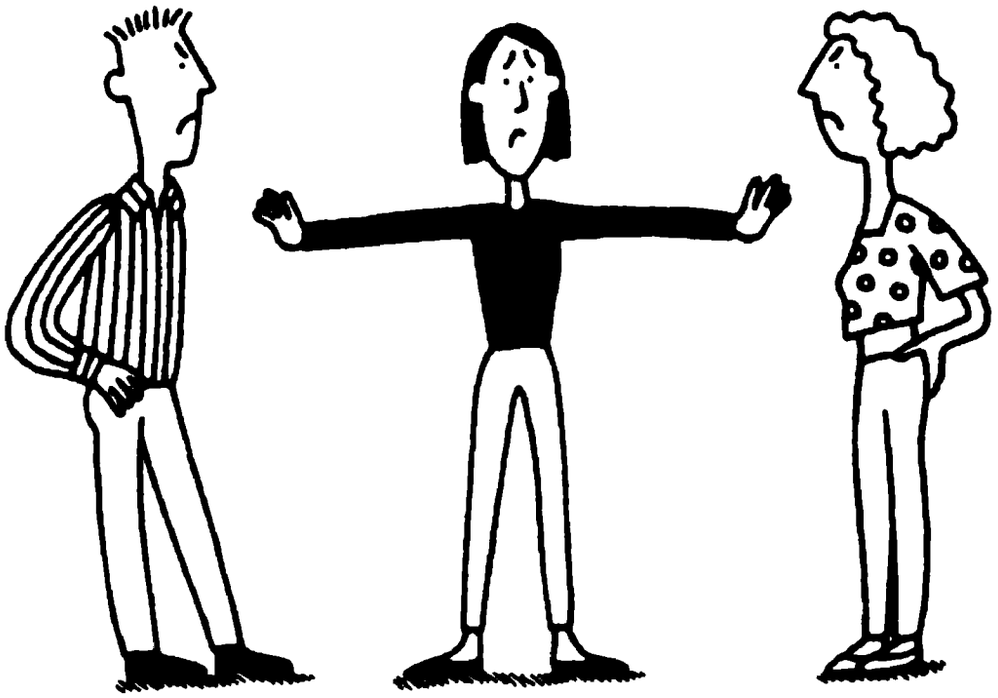
«Усі знали про мене та Гарі, тому що ми були настільки задоволені, коли почали зустрічатися, що ходили та усім розповідали, наскільки ми закохані. Наступне, про що ми дізналися, було те, що ми порвали: або він від мене пішов, або я почала зустрічатися з іншим хлопцем. Все це була брехня, та ми так і не встановили, хто розпускав ті чутки. Це внесло у наші стосунки дійсно велике напруження».

Жоржія, 16 років

Якщо ти збираєшся розповідати про свої стосунки, будь обережною з тим, що ти розголошуєш, а що залишаєш у таємниці. Деякі речі, особливо найбільш інтимні подробиці ваших стосунків, слід завжди тримати при собі. Про інші речі, такі як тривоги та скарги, можна розповісти лише деяким подругам, яким ти дійсно довіряєш. Якщо ти багато говоритимеш про проблеми у ваших стосунках, це дійде до твого хлопця і тоді точно виникнуть проблеми.

Хлопці, які не знаходять спільної мови з подругами

Однією з найбільших проблем, з якою я коли-небудь стикалася, була моя неприязнь до хлопця моєї найкращої подруги. Він був огидним, самовпевненим егоїстом. Він теж вважав мене огидною, самовпевненою егоїсткою. Моя бідна подруга весь час намагалася не дати нам роздерти одне одного на шматки. Це було для неї неабияким



напруженням, — загроза її стосункам та нашій дружбі. На щастя, ми все владнали. Ми домовилися бути привітними при зустрічах, які, дякувати Богу, не були частими. До чого я веду: те, що ти любиш свою найкращу подругу та кохаєш свого хлопця, зовсім не означає, що вони люблять одне одного.

Якщо тобі пощастило і вони ставляться одне до одного нормально, усі твої проблеми вирішені, але частіше за все між ними існуватимуть ревнощі та конкуренція. Вони обидва боротимуться за твою увагу, критикуватимуть одне одного та загалом можуть вимушувати тебе вибирати між ними. Якщо таке відбувається з тобою, пам'ятай: ти не зобов'язана вибирати. Залежить виключно від тебе, з ким ти бажаєш мати дружні стосунки, а з ким ходити на побачення. Скажи їм, що, якщо ти їм небайдужа, вони повинні досягти компромісу та «поділити» тебе, й усе тут.

Як втратити свою найкращу подругу

Гарантований на 100 % спосіб втратити свою найкращу подругу — ігнорувати її щоразу, коли у тебе з'являтиметься

хлопець, та повертатися до неї тоді, коли ти знову самотня. Та кого звинувачувати у зрадництві, коли ти сама так поводишся? Нікому не подобається почуватися використаним. Подруги існують не для того, щоб розважати тебе, доки ти не знайдеш собі хлопця. Вони є важливою частиною твого життя, але якщо ти їх втратиш, то завжди про це шкодуватимеш. Досить легко мати одночасно хлопця та подругу, але не досить легко мати лише хлопця та нікого більше. Тобі потрібні твої подруги, незважаючи на те, наскільки ти закохана, отже, не занедбай вашої дружби.

Школа та обов'язки

Перші кроки у коханні не схожі ні на що, що ти колись переживала, а тому вони називаються медовим місяцем. Ти можеш відчувати постійний кайф, в якому все, чого ти бажаєш — це він та ти. Все інше здається неважливим і марнуванням часу. Зрештою, тобі важко на чомусь зосередитися, незважаючи вже на речі, які ти ненавидиш, — такі, як школа, або домашнє завдання, або тимчасові підробітки. Ти думаєш, навіщо робити це, коли все, чого ти бажаєш, це мандрувати у тумані кохання?

Однак важливо усвідомити, що життя триває, і хоча ти можеш відчувати, що усе інше втратило своє значення порівняно з твоїми стосунками, це не так.

У кожного з нас є обов'язки, які необхідно виконувати, що б не сталося, й, хоча усі задоволені тим, що ти щаслива, вони не будуть задоволені, якщо ти розкидатимешся своїми речами або забуватимеш про те, що ти обіцяла зробити. Друзі не подякують тобі за те, що ти ними нехтуєш, батьки

не злізатимуть з тебе, якщо ти лише розмовлятимеш про кохання, а твої вчителі не стануть більш щасливими, якщо ти занедбаєш школу.

Любов та життя можуть запросто крокувати разом, тобі не слід вибирати між ними. Все, що тобі потрібно, це трохи організованості. Це означає організувати себе. Не поспішай та переконайся, що ти не забуваєш виконувати свої обов'язки та не відкладаєш справи задля своїх стосунків та мрій. Існує час для всього, якщо ти пам'ятатимеш, що твої стосунки є лише частиною твого життя та хто ти є.

Сварки

Отже, ти почала весь час сваритися, але не знаєш, чому? Інколи люди гризуться через дрібниці, коли їм не дістає

мужності внести у порядок денний дійсні проблеми, що їх турбують. Це про тебе? Чи ти не прискіпуєшся до свого хлопця через те, як лежить його волосся, тому що ти гніваєшся через щось інше? Чи твій бойфренд не гарчить на тебе через запізнення, тому що він з глузду їде від усіх цих розмов про твого колишнього?

Якщо тобі завжди доводиться чути скарги, тобі, можливо, важко зрозуміти, в чому полягає реальна проблема, особливо якщо ти переконана, що не робиш нічого поганого. Якщо ти вважаєш, що тебе звинувачують безпідставно, тоді скажи про це. Спитай, що насправді не так, та спробуй дійти до суті проблеми до того, як сварка розірве тебе на шматки. Якщо ти завжди скаржишся, тоді краще прийняти рішення та сказати, що насправді тебе турбує, ніж просто прискіпуватися. Хлопці — не медіуми, вони не можуть читати твої думки і бачити все те, що тебе турбує. Він не знає, що тобі не подобається, коли він робить це або скаже те, і єдиний спосіб це припинити — сказати про це.

Зрештою, доказом того, що сварки не псують ваші стосунки, є спілкування — тобто коли ти розмовляєш та слухаєш. Коли більшість з нас стикається з критикою, ми починаємо захищатися та одночасно припиняємо слухати. У нас здіймаються колючки, і все, що каже наш опонент, ми беремо близько до серця. Нас настільки непокоїть те, що нас ображають, що ми забуваємо слухати те, що нам кажуть, а проблема тим часом не вирішується. Отже, якщо хочеш спілкуватися, навчися бути чесною та дійсно слухай те, що каже твій хлопець, навіть якщо це важко прийняти.

Між іншим, розмова не означає криків, прокльонів, сліз або хлопання дверима, коли ти почула щось, що тобі не до вподоби. Це означає навчитися сприймати здорову критику та працювати над недоліками. Якщо це ти полюбляєш по-

критикувати, переконайся, що ти не переграєш і всі твої критичні зауваження є по суті своїй конструктивними.

Ти завжди в змозі визначити, чи ваші сварки сигналізують про кінець ваших стосунків, чи ні. Якщо ви постійно сваритеся та кожного вечора розходитеся по домівках нещасні та незадоволені, можливо, прийшов час розстатися. Якщо ваші сварки завжди торкаються вірності, сексу, флірту та інших серйозних тем — це теж є сигналом того, що, можливо, ви не дуже підходите один одному. Але коли ви сваритеся час від часу, це ще не кінець світу. Дуже незначна кількість стосунків обходиться без якихось суперечок. Навіть якщо від початку ваших стосунків ви ніколи не сварилися, а тепер сперечаєтеся, це не означає, що у вас жахливі стосунки. Більшість пар під час «медового місяця» (першого періоду стосунків) живуть немов у блаженстві. Потім вони спускаються з небес на землю, їхнє почуття трохи вгамовується та стає глибшим. Це відбувається тоді, коли необхідно визначити баланс між дійсністю та коханням, що й є головною метою багатьох суперечок.

Невже це кохання? Як це визначити

Іноді дуже спокусливо зізнатися у коханні ще задовго до того, як ти дійсно це відчуєш. Це одна із фраз, що використовуються з такою регулярністю, що ти відчуваєш, що маєш це сказати, бажаєш ти цього чи ні. Важко дізнатися, чи ти дійсно закохана, та ще важче тоді, коли усі навколо тиснуть на тебе, бажаючи почути цю новину.

До того коли ти вимовиш це, ти повинна дізнатися, що ж ця фраза означає саме для тебе. Перш за все, чи кажеш ти «Я тебе кохаю» із правильних причин? Якщо хоч одна з наступних причин — твоя, то, можливо, твої причини не дуже правильні.

Твій хлопець каже тобі це

Коли хтось освідчується тобі у коханні, важко не сказати те ж саме у відповідь. Але якщо ти так не вважаєш, не роби цього. Люди не завжди закохуються одне в одного однієї й тієї ж миті, та, можливо, він більше впевнений у тобі, аніж ти — у ньому. Або кохання означає для нього щось зовсім інше. Не кажи цих слів під тиском, зачекай, коли ти насправді відчуєш бажання вимовити це відверто.

Ви зустрічаєтеся вже два тижні (місяця, роки)

Не існує строку, коли тобі слід або не слід відчути себе закоханою. Існують пари, які роками зустрічаються, так й не відчувши цього, а іншим достатньо лише кількох днів. У коханні не існує слова «слід». Але освідчуйся у своєму почутті лише тоді, коли ти дійсно це відчуваєш.

Ти вважаєш, що це змусить його залишитися з тобою

Існують люди, які використовують кохання як форму шантажу. Вони вважають, що, якщо сказати це достатню кількість разів та досить голосно, це примусить їхню по-

ловину залишитися з ними. Сумно, але так не буває. Слова «Я тебе кохаю» нічого не гарантують. Це просто спосіб висловити свої почуття та емоції. Це не означає, що тобі доведеться займатися сексом або залишатися з цим хлопцем назавжди, або навіть бути більш турботливою. Це просто фраза, яку вимовляють із почуття близькості, пристрасті, захоплення та довіри до іншої людини.

Що не є коханням

Майже усі, кого я знаю, включаючи мене, пережили хоча б одні стосунки, які вони вважали щирим коханням, а насправді воно таким взагалі не було. У цей період подруги, родина та навіть люди, яких ми ледве знали, намагалися змусити нас подивитися правді у вічі, але усі ми відмовлялися це зробити. Насправді, стосунки інколи розвиваються у жахливому напрямку, але ми не розриваємо їх. Проте ми цього не робимо тому, що сподіваємось на краще, тому, що почуваємося винними або наляканими. Навіть тому, що боїмося залишитися на самоті або не хочемо повірити, що все так погано обернулося. Інколи ми не розриваємо стосунки лише тому, що не усвідомлюємо: те, що з нами відбувається, — не кохання, а щось зовсім інше.

Хлопці, які з тебе знущаються

Хлопці, які лупцюють своїх подруг з будь-якої причини (це не припустимо за будь-яких умов), мають серйозні проблеми та потребують професійної допомоги. Статистика свідчить, що жінки витримують приблизно 60 (!) нападів

на себе до того, як піти від своїх партнерів. Легко звинувачувати себе та казати: «Це моя вина» або «Я заварила цю кашу». Це так само легко, як говорити: «Він завжди так кається» та «Він пообіцяв ніколи так більше не чинити». Насправді він зробить це ще раз і ще багато разів, доки не отримає допомогу. Не дури себе — ти не зможеш ані змінити його, ані допомогти йому. Найкращий спосіб допомогти йому — це допомогти самій собі, а це означає залишити його до того, як він нашкодить тобі.

Дівчата, які знущаються

Чи ти належиш до тих дівчат, які знущаються зі своїх хлопців? Чи ти лупцюєш, дряпаєш нігтями, б'єш ногами або щипаєш свого бойфренда? Якщо ти так поводишся, знай, що ти не одна. Є сотні дівчат, які роблять те саме зі своїми хлопцями. Все це є наслідком гніву, розгубленості та відчаю. Та так само, як хлопцям, що лупцюють своїх подруг, тобі необхідна професійна допомога. Ти не повинна звинувачувати свого хлопця в тому, що він змусив тебе робити це, та ти не можеш просто вибачитися та сказати, що ти все ще його кохаєш. Допоможи собі сама — звернися до професійного психолога.

Придушення особистості

Придушення когось у так званому коханні тільки для того, щоб переконатися, що ця людина «не відбилася від рук», не є проявом кохання — це намагання усе контролювати. Любов не полягає в тому, щоб тримати хлопця на прив'язі, коли він не має змоги ані сказати, ані зробити щось без твого відома. Так само це не кохання, коли твій

хлопець забороняє тобі зустрічатися з подругами, робити макіяж або носити сексуальний одяг. Якщо ти когось кохаєш, тобі слід довіряти людині, а якщо ти довіряєш комусь, у тебе зникає потреба придушувати чиюсь особистість.

Погані звички

Зустрічатися з хлопцем, що має звичку пиячити, вживає наркотики, нюхає клей або грає в азартні ігри, дуже важко. Ти, напевно, відчуваєш відповідальність за нього або почуваєшся занадто винною, щоб піти від нього, або вважаєш, що зможеш його змінити. Але усі ці почуття не мають нічого спільного з коханням.

Доки людина, що має погану звичку, не визнає, що у неї проблеми та що вона бажає виправити своє становище, вона ніколи не стане іншою. Це означає, що жодна доза кохання, сліз або вмовлянь їй та тобі не допоможуть. Так само, ігнорування проблеми як такої не полегшить життя такої людини. Проте ти повинна усвідомити, що це лише його проблема, а не твоя. Однак передусім необхідно захиститися від впливу його поганої звички на тебе, а це перш за все означає, що ти повинна залишити таку людину та спробувати знайти для неї професійну допомогу.

Розділ 6

Секс

«Як я зможу визначити, що настав час зайнятися сексом? Я зустрічаюся зі своїм хлопцем уже місяць, але все ще не впевнена в цьому».

Жюлі, 15 років

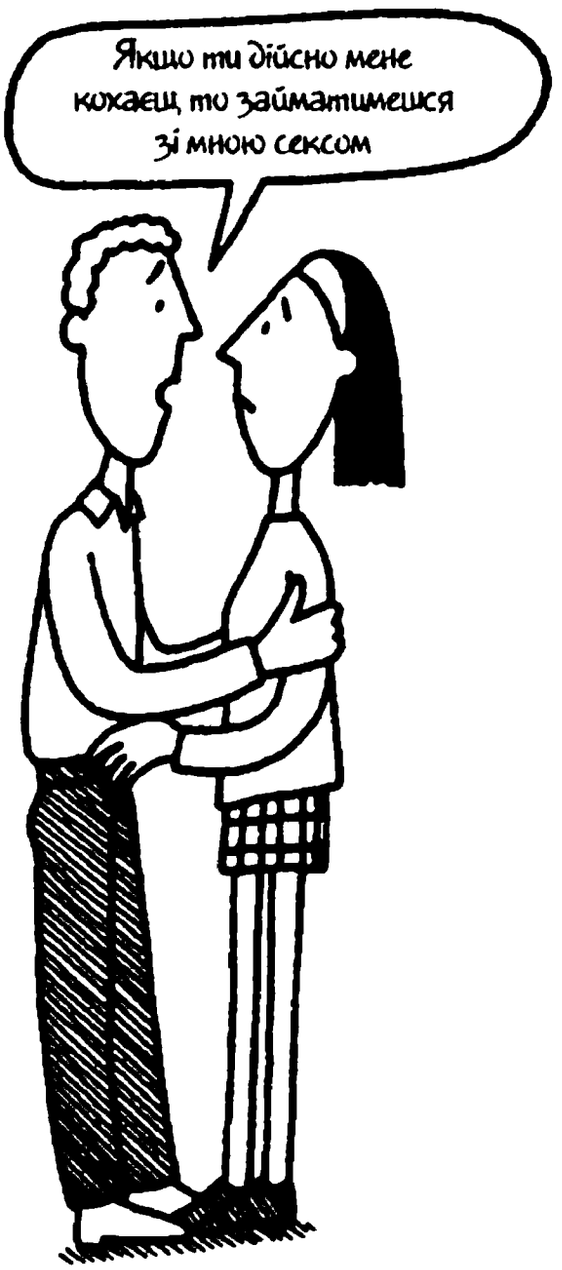
«Мій хлопець наполягає на тому, щоб я займалася з ним коханням. Він каже, що, якщо я дійсно кохаю його, я це зроблю».

Джекі, 15 років

«Я займалася коханням із чотирма хлопцями, але жодного з них не кохала. Це не мало для мене особливого значення. Але мої подруги вважають мене жахливою. Вони кажуть, що, якщо я не закохана в хлопця, не слід з ним і кохатися».

Енн, 17 років

Секс та кохання, кохання та секс. Для деяких це одне й те саме, для інших — зовсім різні речі. Одним із найбіль-



ших сучасних міфів є уявлення про те, що секс дорівнює коханню, а кохання дорівнює сексу. Досить ймовірно когось кохати, але не бажати займатися з ним сексом. А ще більш імовірною є ситуація, коли ти займаєшся з людиною сексом, не кохаючи її.

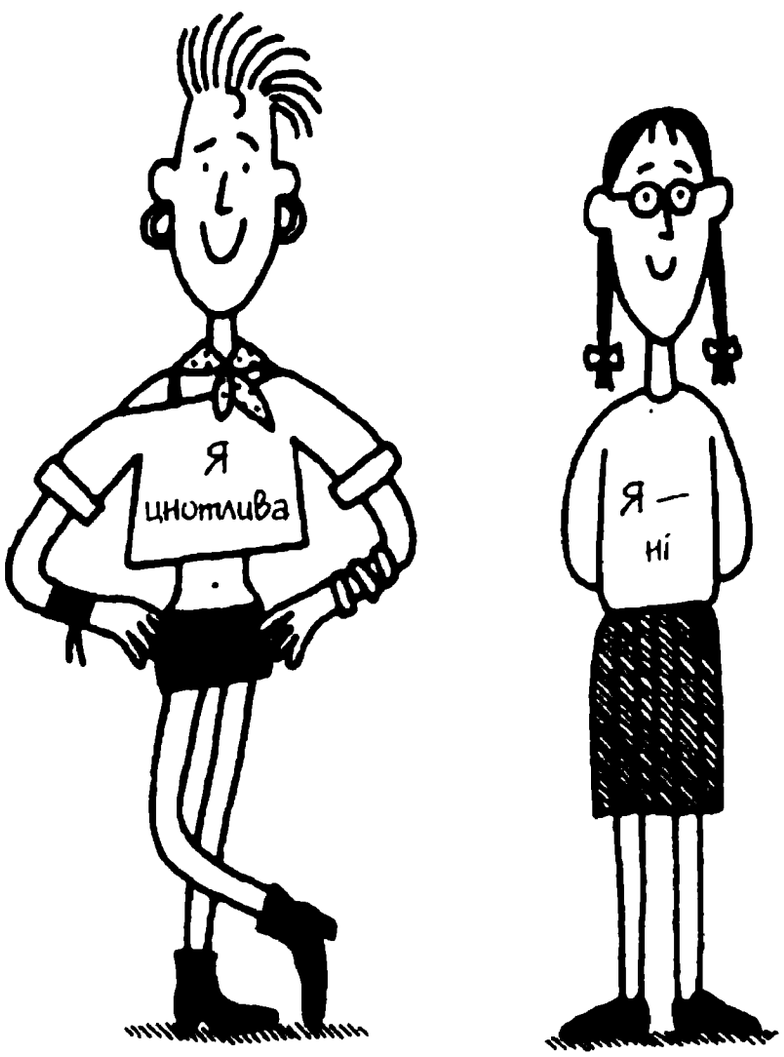
Не дозволяй нікому дурити тебе тим, що наявність сексу доведе цінність твого кохання. Якщо ви кохаєте одне одного, вам не потрібні подібні докази. Так само, займатися сексом тому, що ти маєш надію, що хтось через це закохається в тебе, — це шлях до розбитого серця та катастрофи. Це зашкодить твоєму почуттю власної гідності, твоїй впевненості у собі та вірі у себе. Кохання вимагає часу та приходить лише тоді, коли ти знаєш, поважаєш людину та захоплюєшся нею. Можна мати класний секс без кохання, але секс може бути у мільйон разів краще, коли він відбувається між закоханими.

Цнотливість

Цнотливість — це болюче питання на порядку денному. Для багатьох цнотливість залишається ознакою чистоти та

незайманості «гарної» дівчинки. Це взагалі-то дурниці. Цнотливість означає лише те, що у тебе ще не було статевих стосунків. Це не привід для хвальби, так само, як заняття сексом — не тема для оголошення. Це не зробить із тебе гіршу або кращу людину. Цнотливість, як і секс, — річ приватна і стосується лише тебе. Якщо ти не хочеш займатися сексом до шлюбу, то усе гаразд. Якщо ж займаєшся — усе також нормально. Якщо ти хочеш займатися сексом та вже вийшла з віку, коли треба брати на це дозвіл батьків, це також твій вибір.

Хочу тебе попередити: знайдеться багато людей, які готові псувати тобі нерви лише через те, що ти залишаєшся цнотливою. Вони діставатимуть тебе, обзиватимуть та взагалі намагатимуться будь-яким чином змусити тебе зайнятися сексом. Якщо хтось чіпляється до тебе через це, поміркуй про те, чому вони це роблять. Якщо це твоя подруга, то, можливо, вона шкодує про те, що вже втратила свою



цноту, або знає, що ця тема нервує тебе. Якщо це хлопець, то, можливо, він робить це тому, що наполягає на сексі з тобою або його друзі змушують його думати, що не мати статевих стосунків — неприкольно.

«Мій хлопець знов і знов повертався до теми сексу до того моменту, як я повернулася та сказала: «Якщо це все, чого ти хочеш, тоді зникни з мого життя». Тоді він визнав, що не хоче цього, але його друзі знущалися з нього через те, що він все ще не переспав зі мною».

Лора, 15 років

Цнотлива ти чи ні, важливо пам'ятати, що ти завжди можеш відмовити. Немає значення, що ти, можливо, дозволяла хлопцеві торкатися твоїх грудей, сотні разів цілувати тебе або пригощати тебе вечерею. Тобі все ще не треба цього робити. Також неважливо те, що ти мала статеві стосунки зі своїм колишнім хлопцем або ще раніше. Якщо ти не хочеш робити це цього разу, не роби цього. Навіть, якщо ти погодилася на це, а зараз передумала. Ти все ще можеш відмовитися. Також не варто збуджувати хлопця, якщо ти не маєш наміру кохатися. З самого початку чітко вислови свою думку з цього приводу, скажи, наскільки далеко ти хотіла би зайти, щоб потім не переживати через непорозуміння.

Звичайно, якщо ти вирішила, що час настав і ти бажаєш зайнятися сексом, важливо завжди зважити свої мотиви. Якщо хоч щось із поданих нижче причин тобі підходить, то, можливо, ти збираєшся зробити велику помилку.

- Ти чула, що секс — це чудовий досвід.
- Усі твої подруги займаються цим.

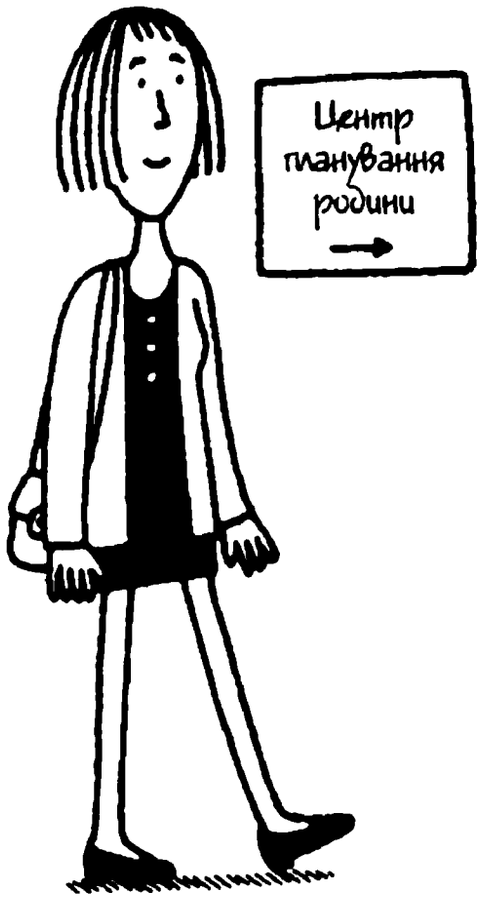
- Твій хлопець каже, що залишить тебе, якщо ти не погодишся.
- Ти вважаєш, що занадто стара, щоб залишатися у дівках.
- Це дасть тобі змогу почуватися більш зрілою.
- Це дасть тобі нову тему для обговорення з подругами.
- Це змусить хлопця покохати тебе.
- Це доведе твою привабливість.
- Тобі необхідно стати досвідченою.
- Ти припиниш почуватися знехтуваною.

Пам'ятай: займатися сексом не так важко, але наступного дня буде важче. Якщо ти не захистишся або зробиш це з неправильної причини, ти можеш пожалкувати через це.

Отже, ти впевнена, що готова до сексу

Якщо ти дійсно вважаєш, що ти та твій хлопець готові до сексу, тоді переконайся, що ви робите це відповідально. Це не означає випити забагато алкоголю, тому що ти нервуєшся, скористатися методом перерваного статевого акту (який, втім, не є методом контрацепції) та сподіватися на краще. Це означає поговорити про засоби захисту (контрацептиви) та не ошукувати одне одного. Спати з аби-ким означає дуже ризикувати. Чим більше у тебе коханців, тим ймовірніше, що ти підчепиш якусь венеричну хворобу та пошириш її.

Якщо перша спроба сексу була невдалою, не треба впадати у відчай. Першого разу рідко все виходить, як у кіно.



Земля не дрижить, не починається салют, та секс не триває годинами. Можливо, все буде трохи бентежити тебе, можливо, тобі буде боляче або ви розчаруєтеся одне в одному. Якщо станеться щось подібне, то, можливо, у тебе з'явився досвід, знайомий багатьом. Секс схожий на будь-який інший вид діяльності — тобі необхідно трохи часу для того, щоб увійти у смак, та час для того, щоб зрозуміти, що подобається тобі та твоєму партнерові. Навіть якщо у твого партнера раніше вже були статеві стосунки, це не обов'язково означає, що він — гарний коханець. Не дозволяй поганим спробам у сексі засмучувати тебе. Гарний секс відбувається тоді, коли люди почуваються фізично, емоційно та духовно близькими одне одному. Це результат вдалого спілкування та взаємної симпатії.

Бути готовою до сексу — це щось більше, аніж використання презерватива та вірність партнерові. Це також стосується регулярних відвідин лікаря, щоб переконатися, що ти здорова. Це стосується як мазків та кальпоскопії, так

і гінекологічних оглядів. Жахлива річ, я знаю, але це єдина можливість переконатися, що в тебе усередині все гаразд.

Якщо тобі здається, що завагітніла або підчепила венеричну хворобу, негайно звертайся по допомогу до лікаря-гінеколога або до центру планування родини. Місячне, яке не прийшло вчасно, дивні виділення, біль та сверблячка — це все ознаки якогось негаразду.

Передусім пам'ятай: у сексі ти ніколи не повинна робити того, що примушує тебе почуватися незручно або ображає тебе. Людям подобаються різноманітні речі, а якщо у тебе немає досвіду, тебе можуть ввести в оману тим, що щось видаватиметься за нормальне у сексі, але ці дії не будуть нормальними для тебе. Отже, має сенс поговорити про все з кимось до того, коли ти розпочнеш свої статеві стосунки.

Дозволений вік

Вік, дозволений для занять сексом для дівчат, — 16 років. Це означає, що згідно із законом забороняється будь-якому чоловікові займатися коханням з дівчиною, якій немає ще 16 років. На противагу поширеній думці, ти не повинна губити свою цноту в мить, коли тобі виповнюється 16, і зовсім не «шльондра», якщо втратила її раніше. Це просто законний засіб, який охороняє молодих дівчат від сексуального насильства. Вік в дійсності має дуже мало спільного із заняттями коханням.

«Я втратила цнотливість, коли мені було 13 років, це було жахливо, і я завжди про це жалкувала. Я вважала це настільки поганим, тому що була замолода. Коли мені було 17, моя найкраща подруга зізналася мені, що також втратила цнотливість

і теж про це шкодує. Тепер я думаю, що поганий досвід пов'язаний із твоїм партнером та мотивами, через які ти це робиш, а не з самими статевими стосунками».

Донна, 17 років

Якщо дівчина, якій немає 16 років, займається сексом та про це стає відомо, переслідувати будуть хлопця, не дівчину. Але якщо так сталося, що твій партнер набагато старший за тебе, його можуть заарештувати та присудити до тюремного ув'язнення.

Контрацепція

Рішення розпочати сексуальне життя також пов'язане з необхідністю використовувати засоби захисту — контрацепцію. Звернися до лікаря або до центру планування родини та отримай безкоштовну консультацію з питань контрацепції та статевого життя. Хоча секс із неповнолітньою є кримінальною справою, нікому не забороняється використовувати та купляти презервативи, навіть якщо тобі ще немає 16 років. Презервативи можна придбати у будь-якій крамниці, аптеці, у супермаркеті та навіть на заправці.

Як відмовитися від сексу та втримати свого хлопця

Одна з основних причин втрати цнотливості — невміння сказати «ні» та прагнення втримати свого хлопця або дів-

чину. Секс належить до настільки емоційних тем, що відмова може запросто сприйматися як припинення стосунків. Але це не повинно бути так. Якщо ти будеш чесною та поясниш причину своєї відмови, це допоможе зберегти ваші стосунки та зробить їх здоровішими.

По-перше, дай чітко зрозуміти, що ти відмовляєшся від сексу, а не від свого хлопця. Ми усі дуже зациклені через зовнішній вигляд та свої почуття до свого ж тіла. Інколи відмова може сприйматися як ознака того, що людина нам не подобається, та це може призвести до різноманітних непорозумінь. Якщо ти відмовляєш, розкажи, чому ти вважаєш себе не готовою мати статеві стосунки. Це означає чесно розповісти про те, що ти відчуваєш, як на тебе впливає його тиск та чому ти бажаєш зачекати з цим.

Наступне: дійсно слухай, що каже твій хлопець. Хлопці відчувають необхідність мати секс. Вони змушені відчувати, що секс — це те, чим займаються усі чоловіки, а якщо вони цього не роблять або не можуть переконати дівчину зробити це, вони — невдахи. Почуватися невдахою, зна-

чить втратити впевненість у собі — все це змушує їх також робити погані вчинки. Якщо ти відмовила своєму хлопцеві, а він почав гніватися, спитай його, чому він гнівається. Якщо ви з'ясуєте, в чому причина його відчайдушного бажання мати секс, — це зменшить напруження між вами та, можливо, допоможе вирішити деякі ваші проблеми.

Також необхідно зауважити, що те, що ти відмовила цього разу, зовсім не означає, що ти завжди поводитимешся подібним чином. Коли ти подорослієш та ваші стосунки зміцніють, можливо, ти передумаєш. А тепер навіщо поспішати? Якщо хлопець не бажає очікувати на те, коли ти будеш готова, тоді він тобі не підходить.

Секс без проблем: довідник

Тривоги з приводу сексу включають у себе більше, ніж тривоги з приводу законності, цнотливості та контрацепції. Інколи виникають питання іншого плану, наприклад: «Якщо я пересплю з ним, чи збережу свою репутацію?», «Невже у мене щось негаразд, тому що мені не хочеться багато сексу?» Я спробую пробігтися по деяких дилемах, пов'язаних із сексом, та показати тобі, як захищатися, коли кожен вказує, що тобі робити.

Невже заняття сексом дорівнює тому, що ти шльондра?

Кожний, хто називає дівчину «шльондрою», «сукою» або «легкодоступною», повинен звернутися до лікаря та

перевірити, чи у них усе гаразд із головою. Це все дурниці. Правда полягає в тому, що деякі дівчата сплять із великою кількістю хлопців, а деякі — ні. Деякі хлопці сплять із великою кількістю дівчат, а деякі — ні. Сумно, але подвійні стандарти все ще переважають: для чоловіка вважається проявом його мачо-сутності мати безліч партнерок, але жінці те саме не дозволено. Люди, які ставляться до інших виходячи з цього критерію, не заслуговують на будь-яку твою увагу. Що б ти не робила, це твій вибір, лише твій. Дівчата можуть поводитися так само сексуально активно, як і хлопці, незважаючи на те, що про це думають інші.

Однак, якщо ти займаєшся сексом із багатьма, а потім шкодуєш про це, ти повинна спитати себе, навіщо ти це робиш. Це не означає, що ти ненормальна, але це може означати, що у тебе низька самооцінка та ти сподіваєшься, що саме секс її підвищить. Прикро, але мені доведеться казати тобі про це: вона не підвищиться завдяки сексу.

Твій хлопець вимагає сексу

Єдине вирішення такої проблеми — ніколи не поступатися на вимоги твого хлопця. Зовсім не важливо, скільки разів ти вже займалася сексом раніше або те, що ти ще цнотлива, якщо ти не хочеш мати статеві стосунки, не роби цього. Деякі хлопці вважають, що, якщо ти втратила цнотливість, то маєш весь час кохатися. Це неправда, ти можеш пояснити йому, що твій колишній досвід не має ніякого значення сьогодні. Деякі дівчата після одноразового сексу більше не хочуть цим займатися. Якщо ти почуваєшся так само, це теж нормально. Якщо ти переспала зі своїм хлопцем, це не означає, що ти повинна робити це кожного дня, починаючи із сьогоднішнього, ніби згідно з якоюсь домов-

леністю. Ніхто не має права диктувати, що тобі слід, а що не слід робити з власним тілом.

Якщо хлопець примушує тебе до сексу, це означає, що він не піклується про твої інтереси, а це точна ознака того, що він тобі не підходить. Деякі хлопці намагаються обдурити тебе за допомогою наступних аргументів.

- Нездорово бути цнотливою.
- Для мене погано не займатися сексом, коли у мене ерекція.
- Це все через тебе. Якщо б ти не була такою привабливою, я не просив би тебе займатися сексом зі мною.
- Усі інші мої подружки робили це.

Якщо він спробує переконати тебе за допомогою подібних фраз, просто покажи йому на двері. Займатися сексом лише для того, щоб підтримувати цікавість твого хлопця у твоїй персоні або заради доведення своєї привабливості, не принесе тобі результати, на які ти очікуєш.

Невже я фригідна?

«Фригідна», «холодильник» або «крижинка» — ось лише деякі назви дівчат, які вибрали не займатися сексом. Це взагалі нічого не варті назви, бо вони є лише способом сприйняття деякими хлопцями відмови дівчат від сексу з ними. Це звичайний сексуальний тиск, нічого більше. Фригідності не існує. Це просто вигаданий термін, який хлопці використовують як виправдання, коли дівчина відмовляється спати з ними.

Деякі хлопці занадто багато конкурують між собою, і відмова від сексу сприймається ними як невдача. Ось чому

вони стають просто огидними, коли ти їм відмовляєш. Якщо так відбулося і з тобою та твоїм хлопцем, не дозволяй цьому впливати на тебе. Якщо він бажає лише сексу для того, щоб хвалитися перед своїми друзями, кому це потрібно?

Інколи ти думаєш, чи з тобою все гаразд, через те що ти не бажаєш із кимось кохатися. Якщо ти дійсно думаєш про це, дозволь тебе заспокоїти. Тиск та паніка від спроб хлопця примусити тебе до занять сексом виникають тоді, коли ти до сексу ще не готова. Це не означає, що ти холодна, байдужа або з тобою щось негаразд. Так само, якщо тебе не задовольняє секс, який ти маєш, це зовсім не означає, що ти в цьому нічого не тямиш. Поганий секс вказує на те, що твій партнер тобі не підходить або ти робиш це з неправильних причин.

Як часто слід займатися сексом?

Існує багато статистичних даних про те, як часто люди займаються коханням, але це просто статистика, нічого більше. Коли мова йде про секс, поняття «слід» не існує, окрім одного, СЛІД КОХАТИСЯ ЛИШЕ ТОДІ, КОЛИ ТИ ЦЬОГО ХОЧЕШ, А НЕ З БУДЬ-ЯКОЇ ІНШОЇ ПРИЧИНИ.

На жаль, деякі люди вважають, що, якщо вони вже мали статевий контакт, повернутися до стадії, коли ви трималися за руки, вже неможливо і ти не можеш повернутися до свого хлопця і сказати, що більше не робитимеш цього. Правда в тому, що, якщо ти займаєшся з кимось сексом, у тебе повинна бути можливість також спілкуватися з цією людиною. Якщо ви не спілкуєтеся між собою, то навіщо ж кохатися? Існує багато хлопців, які б померли, якщо б дізналися, що дівчата займаються з ними сексом лише для того,

щоб зробити їм приємне. Якщо ти кохаєш людину, чесно поговори з нею про це. Якщо ти зможеш чітко пояснити, що не відмовляєшся від людини, а лише від сексу з нею, тоді вона не образиться.

Сильний тиск

Не лише хлопці конкурують між собою у сексі. Подруги також сприяють виникненню конкуренції. Ми усі, напевно, знаємо дівчат, які весь час розповідають про це. Про те, як це класно та скільки разів вона цим займалася, і про те, що ти багато пропустиш, якщо цим не займатимешся геть зараз. Однак її хвальба не означає, що їй дійсно подобається кохатися, це означає, що дівчина не впевнена у своїх діях, а розповідаючи про це, вона намагається себе переконати в тому, що вона усе робить вірно.

Деякі подруги розповідатимуть тобі, що займалися коханням багато разів і лише одна ти залишилася цнотливою. Це знову ж таки тиск, який можна побороти, кажучи: «Так що з того?» Навіть якщо тобі дійсно вдасться залишитися останньою цнотливою дівчиною на Землі (що майже неймовірно), що це змінить для тебе?

Щирі подруги не штовхатимуть тебе на щось лише для того, щоб ти від них не відрізнялася. Пам'ятай про це та не дозволяй нікому примушувати тебе робити щось таке, про що ти потім пошкодуєш.

Розділ 7

Сім смертних гріхів кохання

Існує багато способів підтримувати нормальні стосунки та ще більше способів їх зруйнувати. Ніхто не каже, що ти повинна стати зразковою подружкою, яка завжди посміхається та ніколи не ревнує, коли її коханий задивляється на інших дівчат. Але в той же час, якщо ти скаженієш кожного разу, коли він підводить голову, тоді ти сама напрошуєшся на неприємності.

Стосунки частково складаються із вміння контролювати та знаходити спільну мову з найгіршими сторонами твоєї особистості, які не завжди здаються приємними та раціональними. Із-за цього, здебільшого, почуваються невпевнено та бояться.

«Мій перший хлопець кинув мене заради моєї найкращої подруги, з того часу я тримаю усіх своїх хлопців якомога далі від своїх подруг. Це не тому, що я не довіряю своїм хлопцям, це більше тому, що я не впев-

нена, що залишатимуся спокійною. Я знаю, що весь час я думаю про те, що щось відбувається за моєю спиною, навіть якщо насправді все нормально».

Анна, 15 років

•

«Я від природи ревнива. Скаженію, коли бачу, як хтось фліртує з моїм хлопцем, та поводжуся ще гірше, якщо вважаю, що він також фліртує з кимось. Я знаю, що погано поводжуся, що моєму хлопцеві моя поведінка не подобається, але я нічого не можу із собою подіяти».

Сюзан, 16 років

Більше ніж природньо у будь-яких стосунках відчувати ревнощі, власницький інстинкт або бути упередженою. Однак, якщо ти постійно відчуваєш одну або декілька з цих емоцій та відповідно поводишся, ваші стосунки перетворюються на жах.

Із твоєї точки зору, це не дуже добре постійно так хвилюватися через ваші стосунки. Це робить тебе більш дратівливою, нещасною та пригніченою. Кохання повинне бути чимось веселим та легким, а не чимось, що краде твою впевненість у собі та змушує тебе погано про себе думати. З точки зору твого хлопця, нікому не подобається почуватися придушеним, якщо за тобою шпигують або тобі не довіряють. Якщо ти постійно тиснеш на нього або звинувачуєш його в тому, чого він не робив, ти, зрештою, втратиш його.

Пам'ятай, що довіра — це неабияка частина кохання. Якщо ти комусь не довіряєш, тоді ти не поважаєш цю людину, а якщо ти не поважаєш людину, як ти можеш її кохати?

Ревнощі

Ревнощі схожі на того монстра з зеленими очима, що підводить свою потворну голову тоді, коли ти найменше на це очікуєш, та змушує тебе поводитися як ненормальна з дуже незначного приводу. Якщо твій хлопець дійсно фліртує з іншими дівчатами, зраджує тебе або йому взагалі не можна довіряти, тоді у тебе є привід ревнувати. У тебе також є гарний привід припинити ваші стосунки та знайти когось, хто дійсно тебе гідний.

Якщо твій хлопець завжди вважає себе невинним та скаржиться на те, що ти ревнуєш його без причини, тоді, мабуть, настав час поміркувати над тим, що відбувається насправді. Ревнощі виникають через сумніви у нашій власній значущості. Якщо ми ставимося до когось не дуже добре, не можна вірити, що хтось думатиме, що все гаразд із нами. Отже, ми проводимо весь час у роздумах про те, що якась «краща» дівчина збирається увести від нас коханого.

«Я весь час ревную, тому що думаю, що мій хлопець бажає зустрічатися з більш симпатичною, кращою дівчиною, ніж я. Коли ми кудись йдемо та я бачу, як він посміхається іншим дівчатам, починаю панікувати, тому що мені здається, я його втрачаю. Тоді я починаю ревнувати, чіпляюся до нього та пригнічую його».

Мона, 16 років

Інколи ревнощі настільки контролюють людину, що вона навіть не помічає, наскільки нераціонально вона поводиться. Якщо ти не впевнена в тому, чи ти ревнива, поміркуй про наступне.

- Чи тобі не подобається, коли твій хлопець посміхається іншим дівчатам?
- Чи помічаєш ти дівчат, із якими твій хлопець розмовляє або жартує?
- Чи ти скаженієш від люті, коли він згадує про свою колишню?
- Чи ти не дозволяєш своїм подругам спілкуватися з твоїм хлопцем?
- Чи ти скаржишся, якщо він хоче провести трохи часу зі своїми друзями?
- Чи ти цікавишся його подругами?
- Чи ти читаєш його щоденник для того, щоб дізнатися, що він робить?

Якщо ти ствердно відповіла на одне або більше запитань, мабуть, твої ревнощі вийшли з-під контролю.

Найкращий шлях перемогти ревнощі — це розглянути мотиви, які штовхають тебе на це. Якщо у минулому тебе образили, неважко зрозуміти, чому ти ревнуєш, але доки ти

не навчишся довіряти людям, у тебе не буде стосунків, якими ти б могла бути задоволена. Так само, якщо ти завжди ставиш ультиматуми своєму хлопцеві щодо певного стилю поведінки на твою користь, це нечесно. Якщо від природи він комунікабельний, ти не можеш заборонити йому спілкуватися з іншими дівчатами. Якщо він вродливий, дівчата заглядаються на нього, але це не його провина; якщо він веселий, люди самі тягнуться до нього.

Подумай про всі якості, за які ти його любиш, та побачиш, чому він також приваблює інших. Також важливо зрозуміти, що те, що ви закохані одне в одного, зовсім не означає, що жоден із вас більше ніколи не зустріне нікого привабливішого. Це помилка, що ти припиниш помічати привабливих людей, коли ти закохана. Ти припиниш хотіти їх та закохуватися в них, але ти не припиниш їх бачити. Так само, як ти можеш подивитися на симпатичного хлопця, що проходить повз тебе, так само і твій коханий помічає вродливих жінок. У цьому немає нічого поганого, і це цілком природньо.

Якщо ти відчуваєш, що ревнощі вже контролюють тебе, не ховай їх. Поговори зі своїм хлопцем та розкажи йому, що ти відчуваєш. Поясни, чому ти ревнуєш, та вислухай його підбадьорення. Тим часом зроби над собою зусилля та припини шпигувати за ним, не думай постійно про найгірше, тримайся подалі від його щоденника та не вичитуй йому кожного разу, коли він запізнюється.

Маніпулювання

Чи є за тобою гріх маніпулювання? Чи ти сльозами пробиваєш собі дорогу? Або дуєшся, якщо твій хлопець тобі

відмовляє? Чи використовуєш ти секс як зброю? Чи ти фліртуєш, щоб помститися коханому? Якщо ти робиш будь-що з цього, ти розумієшся на маніпулюванні.

Маніпулювання — це взагалі-то спосіб контролю над ситуацією для того, щоб вона розвивалася на твою користь. Це коли ти робиш пастку для когось, а потім змушуєш людину потрапити прямо до твоїх рук. Наприклад, якщо ти ллєш сльози або робиш похмурий вираз обличчя, коли щось йде не по-твоєму, ти сподіваєшся, що твій хлопець поступиться.

Насправді маніпулювання — це успішна методика, але до певної межі. Якщо ти плачеш, коли засмучена, — все нормально, але якщо ти весь час плачеш, настане час, коли твій хлопець взагалі припинить помічати твої сльози та ставитися до них серйозно. Та хто може йому дорікати? Плакати, якщо він образив твої почуття, — нормально, але плакати лише тому, що він не бажає дивитися той відеофільм?!

Ну, це просто смішно! Ти повинна контролювати все, що кажеш або робиш, і якщо ти постійно рюмсаєш або дуєшся, ти мусиш це припинити. Це просто звичка, а будь-якої звички можна позбутися.

Якщо ти розумієшся на маніпулюванні, важливо зрозуміти, чому ти це робиш. Чи це тому, що тобі не подобається почуватися ранимою? Якщо так, тоді не хвилюйся. Кохання примушує тебе почуватися ранимою, тому що ти вже відкрилася та довірилася іншій людині.

Бути ранимою нормально. Це не зашкодить тобі, а ось маніпулювання може зруйнувати твої стосунки.

Якщо ти маніпулюєш людьми, тому що тобі подобається їх контролювати, тоді тобі слід усвідомити, що ти не можеш проконтролювати чиїсь почуття та емоції. Кохання має бути дароване людині, а не взяте від неї, але якщо ти почнеш тиснути на когось, ця людина не залишиться з тобою надовго.

Іноді люди маніпулюють іншими знічев'я. Чи ти змінюєш ситуації тому, що ти стомилася від стосунків? Чи ти намагаєшся дотримуватися якогось принципу у ваших стосунках? Якщо так, то ваші стосунки, напевно, вже можна розірвати.

Пустощі у коханні

Деякі дівчата полюбляють гратися у стосунки. Ці пустощі мають на меті змусити хлопця довести своє кохання. Пустощі, що мають на меті показати своєму хлопцеві, що ти заслуговуєш на більше. Ці невеличкі випробування рідко мають щось спільне з коханням. Частіше за все це прояв твого егоїзму та спосіб почуватися більш впевнено за рахунок іншого.

Чи ти належиш до тих, хто навмисно примушує свого хлопця ревнувати або намагається переконати його, що ти подобаєшся багатьом? Я знала одну дівчину, яка полюбляла гратися в цю гру зі своїм хлопцем. Кожного разу, коли вони кудись йшли, вона вказувала йому на хлопців, які фліртували з нею, та натякала на те, що вони продовжують робити це, коли його немає поруч. Одного разу вона зайшла надто далеко та сказала, що цілувалася з одним з них, знаючи, що це брехня. Вона намагалася дізнатися, наскільки він її ревнуватиме, для того щоб зрозуміти, чи вона йому небайдужа. На жаль, її план обернувся проти неї: він кинув мою знайому, тому що почувався зрадженим. Якщо б вона лише слухала його, вона б зрозуміла, що він дійсно кохав її.

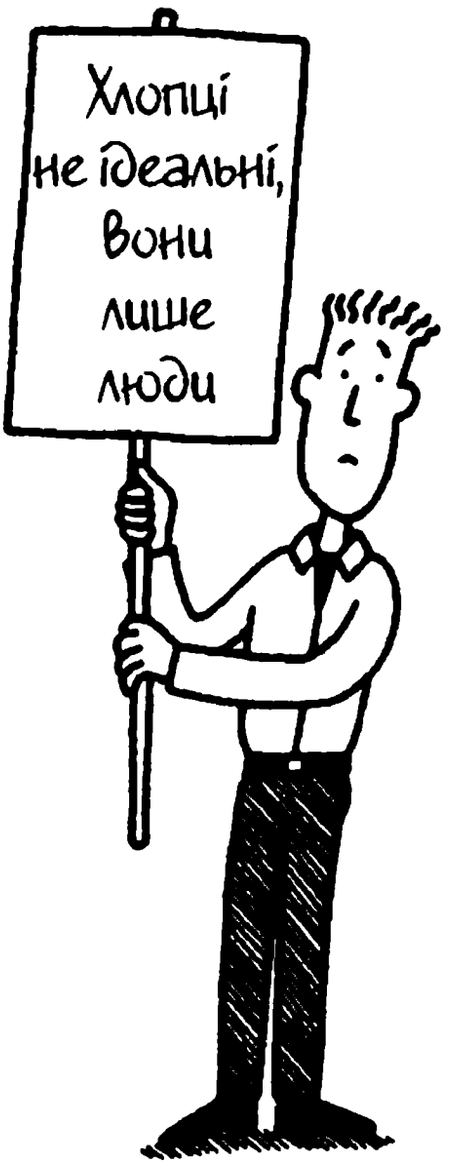
Подібні ігри є небезпечними, тому що ти завжди ризикуєш усе втратити. Це також огидно, тому що, якщо ти кохаєш людину, ти не повинна примушувати її почуватися невпевнено або ревнувати тебе лише задля твого задоволення. Скажи прямо, якщо ти бажаєш дізнатися про почуття твого партнера, просто спитай його про це. Якщо ти бажаєш дізнатися, чому він погано поводиться, спитай його. Якщо ти чула, що він з кимось фліртував, не намагайся мститися, спершу дізнайся, чи це правда.

Якщо ти вважаєш, що твій хлопець грається з тобою, попроси його припинити це. Ніхто не бажає почуватися пішаком, як у грі в шахи. А кохання — це щось інше.

Перебільшені сподівання

У нас усіх завеликі сподівання на кохання та його дари. Якщо ти проглянеш будь-який фільм про кохання, ти мо-

жеш подумати, що кохання змінює земне існування на щось чудове. Насправді почуття закоханості може покращити твою думку про себе та про світ, але воно не може бути відповіддю на усі твої запитання, тому що це основне почуття не триває вічно.



Так само не треба сподіватися на постійні феєрверки, зірки та радощі, тому що кохання — це не тільки усі ці речі. Так, будуть дні, сповнені всього цього та подібним, але будуть і дні, коли ти відчуватимеш нудьгу, будеш дратівливою та втомленою від спілкування зі своїм другом. Таке воно, кохання, крихкий баланс між гарним та поганим.

Також не дай своєму коханню перетворитися на одну велику мелодраму. Інтриги, таємниці та істеричні викриття гарні у телевізійних фільмах, але не у ваших стосунках. Інколи це дуже спокусливо — поводитися у стосунках занадто драматично, для того щоб зробити їх ще більш захопливими. Якщо тобі нудно та ти втомилася, тоді створення драми — це просто відкладання неминучого кінця. Якщо тобі нудно, тоді розривай стосунки та шукай собі щось новеньке. Не ускладнюй собі життя.

Великі сподівання на те, яким повинне та не повинне бути кохання, — це взагалі-то дуже боляче. Хлопці не ідеальні, вони лише люди. Вони можуть говорити дурниці, бути нечуйними та засмучувати. Уявлення, що вони щось на зразок супермена, призведе лише до розчарування обох

сторін. Хлопці не зможуть вирішити усі твої життєві проблеми, та не треба навіть й думати про це. Різні люди мають різні уявлення про кохання, та лише той факт, що твоя найкраща подруга ніколи не стомлюється від компанії свого хлопця, не гарантує тобі того ж самого у твоїх стосунках. Моя стара шкільна подруга завжди хвилювалася через те, що між нею та її хлопцем несправжнє кохання, тому що вони не хотіли проводити разом увесь свій час, як це робили її брат та її сестра у своїх стосунках. Тоді одного дня її сестра питає: «Як це тобі вдається? Я завжди заздрю твоїм стосункам. Вони захопливі порівняно з моїми. А ми просто сидимо разом та дивимося телевізор».

Так само, як не можна вірно оцінити цінність чужих стосунків, неможливо дізнатися, що насправді відбувається за зачиненими дверима. Ми вважаємо, наприклад, що у когось ідилічне кохання, з поцілунками та класним сексом, але насправді все може бути зовсім іншим.

«Усі завжди казали, яка ми класна пара. Це було так смішно. Коли ми залишалися на самоті, то весь час сварилися та обзивали одне одного. Він не довіряв мені, а я ніколи не довіряла йому — ось якими романтичними були наші стосунки».

Енні, 17 років

Також важливо запам'ятати, що пристрасть — це не величезні розбірки, ревнощі, сварки, а потім примирення та відшкодування. Пристрасть — це сильні почуття до когось та намагання піклуватися про людину.

Очікування — це добре, але не дозволяй їм контролювати твоє життя. Не існує правил щодо того, як і що саме ти по-

винна відчувати. Дай собі час, і ти дізнаєшся про свої почуття. Отже, що з того, що ти не відчуваєш пристрасті до свого хлопця? З часом ти можеш передумати. Так само й з коханням. Ти можеш думати, що ніколи нікого не покохаєш так, як роблять це герої фільмів, але коли ти зустрінеш підходящого хлопця, ти відчуєш і справжнє кохання.

Зрада (брехня)

Багато людей вважають, що їхня зрада їм зійде з рук, якщо це просто один поцілунок або одна ніч. Але як на це не подивитися, зрада залишається зрадою, її не можна виправдати. Якщо тобі до зарізу необхідно бути з кимось іншим, тоді хоча б зроби гідний вчинок та розірви свої попередні стосунки. Деякі люди полюбляють мати інтрижки, тому що це робить їх нібито більш привабливими та потрібними. Іншим подобаються стосунки на стороні, тому що тоді вони користуються перевагами усіх своїх стосунків. Є ще люди, які роблять це, щоб, так би мовити, випробувати ґрунт. Вони побоюються ризикнути та залишитися на самоті, отже їм необхідно переконатися, що вони мають надійний «тил», до того, як розірвуть попередні стосунки.

Для деяких зрада — це жахлива річ. Це змушує їх почуватися використаними, другорядними та погано про себе думати. Це руйнує їхню впевненість у собі та залишає їх із запитанням: «Чому?» Не поводься з людьми настільки погано, спершу розірви попередні стосунки, а потім вже починай нові.

Якщо тебе зраджували, але твій хлопець хоче повернутися, рішення про те, що тобі робити, залишається за тобою.

Деякі люди припускаються дурних помилок та, лише втративши щось, усвідомлюють, що ж вони хочуть. Якщо ти дійсно вирішиш поновити ваші стосунки, переконайся, що пробачила. Не варто знову зустрічатися з людиною лише для того, щоб дорікати їй за минуле. Пробач та зрозумій або взагалі не погоджуйся на реанімацію ваших стосунків.

Власництво

Отже, ти кохаєш його, та все, чого ти бажаєш, — це бути з ним весь час? Ти не хочеш, щоб він проводив час із своїми друзями? Ти не хочеш, щоб він грав у футбол, та не хочеш ні з ким його ділити, коли ви кудись ідете? Якщо, звичайно, ти не хочеш його втратити, навчись пристосовуватися.

Жодна людина не може існувати сама по собі, без інших, отже, твоєму хлопцеві так само, як і тобі, потрібні його друзі та інші інтереси. Нудно весь час проводити з однією людиною, це привносить нікому не потрібний тиск у стосунки. Так, це класно, що ти бажаєш постійно бути поруч із ним, і дуже мило, що ти так гарно до нього ставишся, що не хочеш нічого робити без нього. Однак до вашої зустрічі він був окремою особистістю, якою він і зараз залишається, навіть якщо він — твій хлопець.

Власництво змушує людей почуватися так, ніби їх потроху придушують. Твій хлопець, можливо, кохає тебе понад усе в світі, але якщо ти постійно змушуєш його вибирати між тобою та іншими речами, він тобі за це не подякує. Дай йому простір, і ти не пошкодуєш. Якщо ти постійно змушуватимеш його почуватися винним, він може взагалі відмовитися бачитися з тобою.

Пам'ятай, що хлопці є лише частиною твого життя і ніколи не повинні стати всім у твоєму житті. Не потрапляй у пастку під назвою: «Я віддала йому усе, що мала». Якщо ти так зробиш, то пожалкуєш про це та почуватимешся дуже самотньою, коли він тебе покине. Отже, коли він наступного разу кудись піде, не сиди, чекаючи на нього. Як там твої подруги? Як там твої інтереси? Ти не просто чиясь дівчина, ти — окрема людина зі своїм власним життям.

Невпевненість

Невпевненість вбиває стосунки швидше за все інше. Якщо ми почуваємося невпевнено, то намагаємося перебільшено аналізувати всі слова та вчинки, думаючи: «Він це сказав, отже, він мав на увазі це, тому я повинна відповісти ось так». Не думай за нього: якщо тебе щось хвилює, поговори про це, а не вважай себе експертом з його думок, тому що ти завжди думаєш про погане.

Також у будь-яких стосунках природньо хвилюватися про його минуле та його колишніх подруг, але якщо все, що ти робиш, — це розмірковуєш про минулі події, тоді ти себе та його виб'єш із колії. Пам'ятай, його колишня подруга залишилася у минулому, а ти — його теперішнє. Якщо ти перенесеш минуле у теперішнє, це спричинить самі лише проблеми. У кожного є право мати минуле, а чи вони жалкують про нього, чи ні — це лише їхня справа.

Лише те, що твій хлопець повівся як свиня із своєю попередньою подружкою, зовсім не означає, що він так само поставиться й до тебе. Він заслуговує на свій шанс. Намагайся не порівнювати себе з його колишніми подружками, ти не повинна бути подібною до них або жити так, як вони. Ти — особистість, і це все, що має значення.

Якщо ти постійно не впевнена у собі, ти повинна спитати себе, чи це виправдано. Чи твій хлопець дає тобі привід так почуватися? Якщо так, чому? Та чому ти з цим миришся?

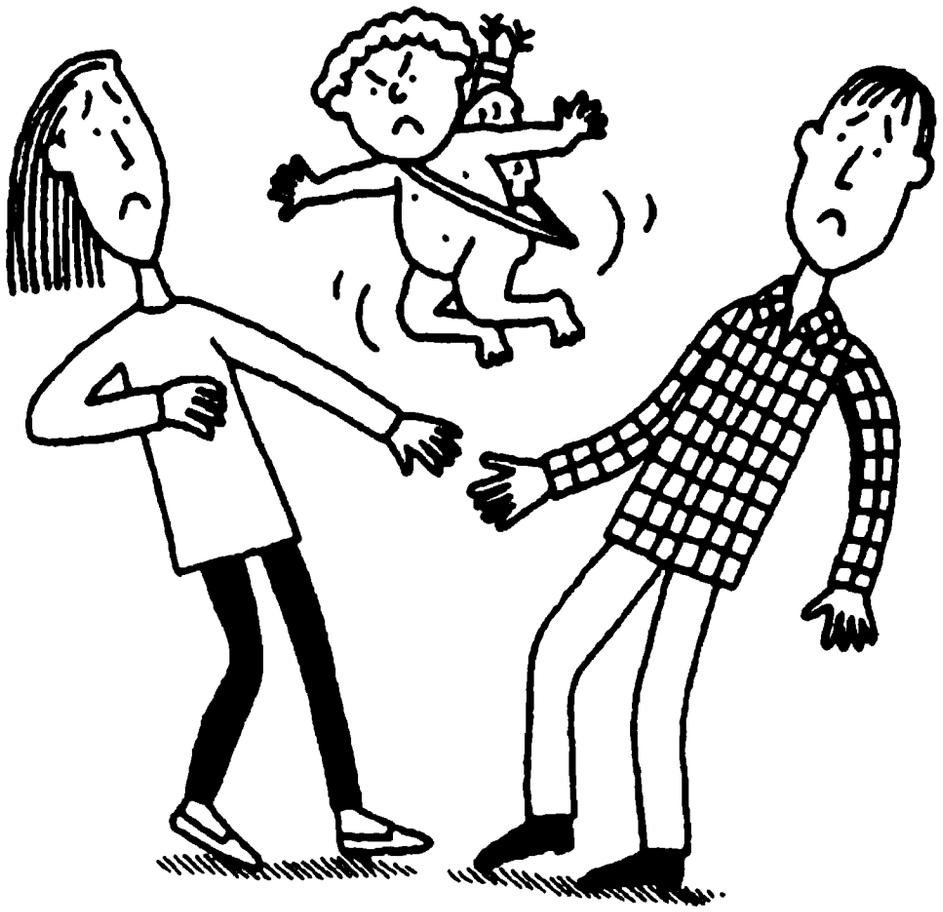
Деякі почуваються невпевнено, доки не почують слова, які їм хочеться чути. Якщо ти почуваєшся невпевнено лише тому, що бажаєш, щоб твій хлопець розказав тобі про свої почуття до тебе, а він цього не робить, не сприймай це за ознаку того, що він байдужий до тебе. На мою думку, «Я тебе кохаю» — це перебільшене поняття. Люди кажуть це досить легко, а людині, яка чекає, треба сказати більше, щоб повернути їй впевненість. У будь-якому випадку ця фраза не є свого роду обіцянкою. Це не означає, що любов триватиме довіку або що партнер залишиться з тобою назавжди. Більш того, це не вирішить проблему невпевненості.

Розділ 8

Розрив стосунків

Коли ти починаєш із кимось зустрічатися, останнє, що тобі хочеться робити, — це думати про розрив стосунків. Якщо тобі дуже пощастить, тобі дійсно не потрібно буде про це думати. Існують пари, які, закохавшись, ніколи не розривають стосунків, але переважна більшість людей не належить до цієї категорії щасливчиків. Ми маємо пройти крізь численні стосунки та розриви, доки нам пощастить знайти людину, що нам підходить.

Коли ти закохуєшся, то не маєш гарантії, що твої стосунки з коханою людиною триватимуть вічно. Люди та обставини змінюються, а це означає, що стосунки також змінюються. Можливо, все було чудово, коли ти була в школі, але тепер ти думаєш про університет, а він знайшов роботу і раптом все між вами настільки ускладнилося... Ви більше не маєте спільної мети, а це означає, що відтепер ви не можете проводити весь свій час разом. Можливо, ваші стосунки змінилися з особистих причин. Розлучення, тяжка втрата та хвороба завжди призводять до значних змін у житті та стосунках. Інколи люди просто більше не коха-



ють одне одного. Не треба мати якоїсь поважної причини, це просто почуття, що щось негаразд та потребує внесення якихось змін.

Але зміна — це зовсім непогано. Ми усі маємо змінюватися для того, щоб рости, бо інакше ми станемо байдужими та нудними. Можливо, ти не хочеш змінюватися та не розумієш, чому він цього прагне. Якщо це так, то, напевно, вам слід розлучитися.

Розриви є болючими з усіх точок зору. Перш за все, необхідно подолати відмову, а це жахливе відчуття, коли хтось, кого ти любиш, більше не бажає з тобою бути. Потім необхідно подолати елемент невдачі. Невдачі через те, що у тебе не вийшло утримати стосунки. Невдачі, тому що ти не можеш змусити його залишитися. Ця невідворотність призводить до відчуття провини та втрати впевненості. Потім є ще подруги та родина, яким треба усе пояснити, — перелік того, що необхідно зробити, та почуттів, які необхідно подолати, все продовжуватиметься.

Інколи майбутній розрив вже видно заздалегідь і ми знаємо, що це на краще, але все ж таки чіпляємося за ці стосунки. Це схоже на ситуацію на кораблі, що тоне. Ти чіпляєшся за нього з останніх сил, тому що занадто боїшся відпустити, — це тривога за те, що ти можеш потонути, якщо впадеш у воду, абсолютно забуваючи про те, що ти все одно потонеш, якщо залишишся на борті.

Відпустити руки та пірнути у воду — це єдиний спосіб вижити. Розриви — це сумно та важко, але ти можеш та переживеш це. Не буду брехати та казати, що це не боляче, тому що це не так. Однак, якщо одного разу ти переживеш це, я гарантую тобі, що ти будеш сильнішою, готовою дати коханню ще один шанс.

Час припинити стосунки

Розриви — це складно, на якому боці ти не була б. Якщо тебе покинули, це боляче та страшно. Якщо ти кидаєш свого хлопця, це боляче та страшно. Ніхто не розриває стосунки з кимось просто так. Це серйозне рішення, яке стає ще більш складним, якщо ти знаєш, що твій партнер кохає тебе та довіряє тобі.

Я на собі відчула, і можу тобі чесно зізнатися, що знаходитися на будь-якому боці розриву нелегко. Насправді, людині, що спричиняє розрив, іноді навіть важче. По-перше, тобі дістається набагато менше співчуття та підтримки. Крім того, ти проводиш багато часу, почуваючись винною та розмірковуючи над тим, чи ти прийняла правильне рішення. Тоді, як ти належиш до протилежної категорії, тобто тебе покинули, тобі не залишається нічого іншого, як

P.S. Я більше не хочу з тобою зустрічатися

плакати та змиритися. Якщо ти відчуваєш, що ваші стосунки зайшли у глухий кут та необхідно їх припинити, роби це! Не будь однією з тих, хто намагається бути милою, але, зрештою, лише все ускладнює. Інколи треба грати роль поганої дівчинки, і з цим нічого не вдієш. Будь правдивою у своїх почуттях та не бреши задля того, щоб полегшити розрив для свого партнера. Насправді тобі не вдасться цього зробити.

«Я не знала, як сказати Стівові, що я більше не хочу з ним зустрічатися. Отже, до того як я поїхала на канікули, я розказала усім його друзям про це, сподіваючись, що вони скажуть йому. Я вважала, що так йому буде легше, ніж якби я сказала йому це прямо у вічі. Звичайно, я все полегшила лише собі. Він образився та сказав, що я принизила його перед усіма, і з тих пір він не розмовляє зі мною».

Карен, 16 років

«Я залишалася з Джонні, тому що не могла його образити. Я звикла казати, що кохаю його і що хочу

бути з ним просто тому, що не хотіла, щоб він почувався погано. Я навіть змирилася з ненавистю до поцілунків. Потім одного дня ми посварилися та у мене просто вирвалося, що я не кохаю його та ніколи не кохала. Це було жахливо, він спочатку був занадто спокійним, а потім заплакав. Потім він розказав усім, що я — стерво, тому що із самого початку брехала йому. Це було так жахливо, але частково він був правий».

Гелен, 17 років

Залишатися з людиною задля її блага — це марнування часу. Вона тобі за це не подякує, як і будь-хто інший. Інколи ми кажемо собі, що залишаємося заради свого партнера, коли насправді ми робимо це для себе. Ми не хочемо бути поганими, тому що не бажаємо почуватися винними. Або не хочемо залишитися самі.

«Я знаю, що не кохаю Тома, але він піклується про мене та упадає за мною. Це не егоїзм, тому що він отримує те, чого він хоче, а я отримую те, що потрібно мені. Я знаю: він думає, що я кохаю його, але що доброго станеться, якщо я розкажу йому правду?»

Марсія, 16 років

Якщо ти когось не кохаєш, рано чи пізно усе з'ясується. Це несправедливо та егоїстично чекати, доки прийде хтось та полегшить для тебе прийняття цього рішення. Деякі дівчата намагаються підштовхнути своїх хлопців зробити це першими, тому що вони занадто бояться зробити це самі.

Це зменшує твою відповідальність. Якщо ти не бажаєш із кимось залишатися, тоді будь чесною і знайди в собі мужність розказати про це твоєму хлопцеві. Будь-хто, починаючи стосунки, ризикує, тому що все може колись закінчитися. Пам'ятай, неважливо, наскільки сильно ти когось кохаєш, ніхто не хоче мати дівчину або хлопця, що залишаються з ним із жалості.

Якщо тебе покинули

Якщо тобі відмовила людина, яку ти кохаєш, це жахливо. Коли ти когось кохаєш, то віриш всьому, що тобі кажуть та що роблять. Отже, коли тобі відмовляють, це можна легко сприйняти за ознаку того, що ти нічого не варта або недосить гарна. Жахливо кохати людину, яка більше тебе не кохає, та навіть гірше, якщо твій партнер при цьому поводиться огидно.

Що б він не казав, не треба через це вбиватися. Інколи розриви не можна пояснити та будь-який аналіз ситуації ніколи не дасть тобі правду. Якщо стосунки були жахливими, сприйми це як знак того, що ти ще задешево позбулася цього. Тобі краще без людини, яка настільки огидна, що може скривдити тебе більше, ніж це припустимо. Передусім пам'ятай, що ти все ще та сама людина, якою завжди була. Людина, яка колись закохалася. Все, що змінилося, — це сприйняття тебе твоїм хлопцем та те, чого він хоче. Якщо ти думаєш, що станеш такою, яка йому потрібна, тільки для того, щоб примусити його залишитися з тобою, — це небезпечно та зробить тебе ще більш нещасною.

Бійки, сварки та сльози: коли пускати це все у хід

Пам'ятаєш старі добрі часи, коли ви нічого не брали до голови, багато сміялися та взагалі добре проводили час? Куди вони поділися? Тепер все, що ви робите, — це сваритеся, сперечаєтеся та прискіпуєтеся одне до одного. Можливо, ті його звички, які тобі колись подобалися, тепер почали тебе дратувати? Можливо, твої музичні смаки діють йому на нерви? Або ви гримаєте один на одного замість того, щоб розмовляти, та підвищуєте голос замість того, щоб слухати?

Часто люди поводяться подібним чином, коли вони бояться відкрити те, що насправді про все це думають. Сварки — це ознака того, що з вашими стосунками щось негаразд. Пари, які кохають, не прискіпуються одне до одного весь час. Вони не примушують страждати свою половину та не зараховують собі нове очко кожного разу, коли виходить по-їхньому. Це не кохання, а поле битви.

Звичайно, деяким парам подобається боротися одне з одним. Це частина їхнього спілкування, і якщо вони обидва задоволені цим та підтримують таке становище, все гаразд. Але якщо це вибиває тебе з колії, треба щось змінювати. Якщо ви сваритеся та не можете зупинитися, настав час про це поговорити. Коли я кажу «поговорити», то маю на увазі говорити та слухати. Послухай, що каже твій хлопець та чому він це каже. Часто, коли партнери гніваються один на одного, вони настільки схвильовані тим, щоб їх правильно зрозуміли, що забувають слідкувати за розмовою та аргументами. Єдиний спосіб змінити стосунки, які почали руйнуватися, — поговорити про це. Однак пам'ятай: інколи усі розмови у світі нічого не дадуть. Якщо ти насправді не знаєш, чого хочеш або чому ти почуваєшся нещасною, можливо, настав час трохи перепочити від стосунків.

Якщо ви, так би мовити, зробите паузу у ваших стосунках і після цього ситуація не зміниться на краще, тоді пригадай старий вислів не слід вбиватися через розлите молоко.

Якщо ти почуваєшся скоріше нещасною, аніж щасливою у своїх стосунках, тоді час їх розірвати. Якщо ти весь час ридаєш або почуваєшся пригніченою, настав час покинути свого хлопця. Якщо ти стільки голосиш, що завжди почуваєшся виснаженою та нещасною, тоді що ти робиш поруч із цією людиною?

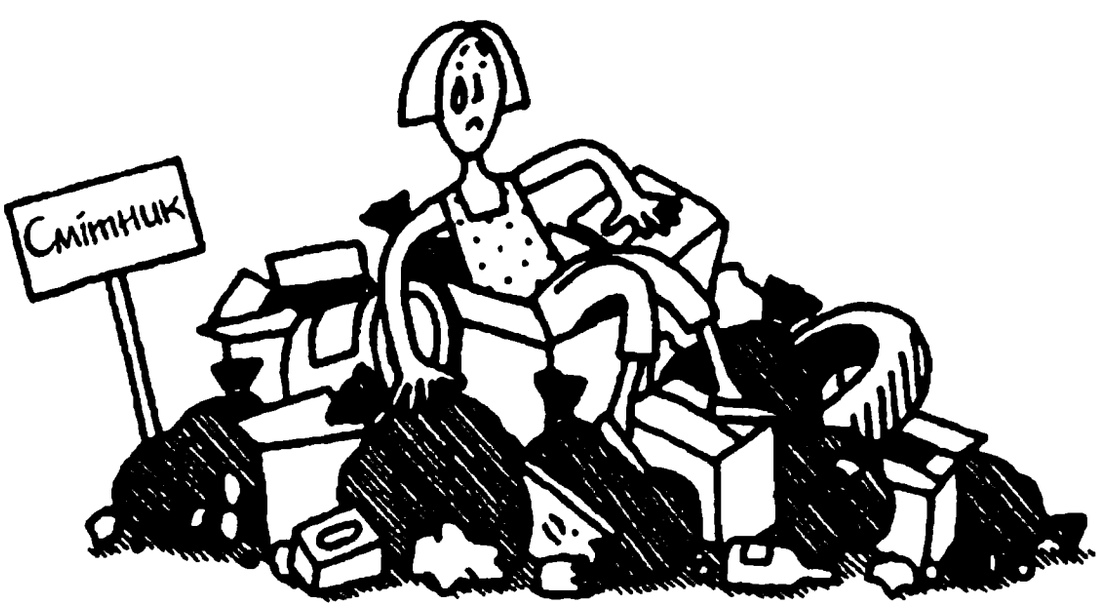
Як та чому це сталося?

Якщо тебе недавно покинули, то, напевно, ти розмірковуєш, чому це сталося. Чому він пішов? Чому я не зрозуміла, що кінець наших стосунків наближається? Все, що я можу

сказати, це те, що розриви є наслідком дуже різних причин, поважних та не дуже. Сумно, але не усім людям можна довіряти і не всі чесно визнають, які вони насправді. Люди маскуються та вдають із себе когось, ким вони не є у дійсності. Тобі, можливо, не пощастило залишитися з кимось, хто тебе не вартий та погано до тебе ставиться. Можливо, такий хлопець зраджує тебе або покине тебе заради твоєї найкращої подруги? Або, можливо, він брехатиме тобі, залишаючи тебе спантеличеною та обдуреною?

«Коли ми з Робом зустрілися, він справляв враження наймилішого хлопця, якого я бачила. Ми зустрічалися три місяці, і я почувалася весь час такою щасливою. Тоді одного дня він зізнався мені, що він вже два місяці зустрічається з моєю подругою. Я була настільки приголомшена, що звинувачувала в усьому себе. Я все думала, як я могла повірити йому? Як я могла бути такою дурною? Потім я дізналася, що він завжди зраджував своїх дівчат, і тоді я зрозуміла, що це його треба звинувачувати, а не себе».

Карлі, 16 років



Якщо тебе покинули заради когось іншого — це неприємна ситуація. Окрім усіх очевидних почуттів відмови та образи, ти також почуваєшся приниженою та зганьбленою. Нікому не подобається конкурувати з кимось та раптом дізнаватися, що ти програла. Одного разу я закохалася в дуже добре замаскованого брехуна. Він проводив половину свого часу, розповідаючи мені, як сильно він мене кохає, а іншу половину — у ліжку з іншими дівчатами. Я, зрештою, усвідомила, що щось негаразд, коли звинуватила його у зраді з нашою спільною знайомою. Він сказав: «Я ще не зрадив тебе, але думаю над цим». Я почувалася ображеною, пригніченою, але потім я розгнівалася. Люди, які таким чином поводяться з іншими, не розуміють, що таке кохання. Не мирися, якщо хлопець тебе зраджує. Це марнування сил і свідчить більше про нього, а не про тебе.

Так само, якщо хтось кидає тебе прилюдно або робить це через своїх друзів, або просто починає зустрічатися

з кимось іншим тому що вважає, що ти сама все зрозумієш, навіть не завдавай собі клопоту та не повертай його. Такі хлопці занадто незрілі для того, щоб із кимось зустрічатися, та взагалі не заслуговують на твою увагу.

Пояснення та невизначені закінчення

«Я так хотіла дізнатися, чому він покинув мене. Я весь час думала, що може, це через те, що я сказала це або зробила те. Якби я лише знала».

Тіна, 16 років

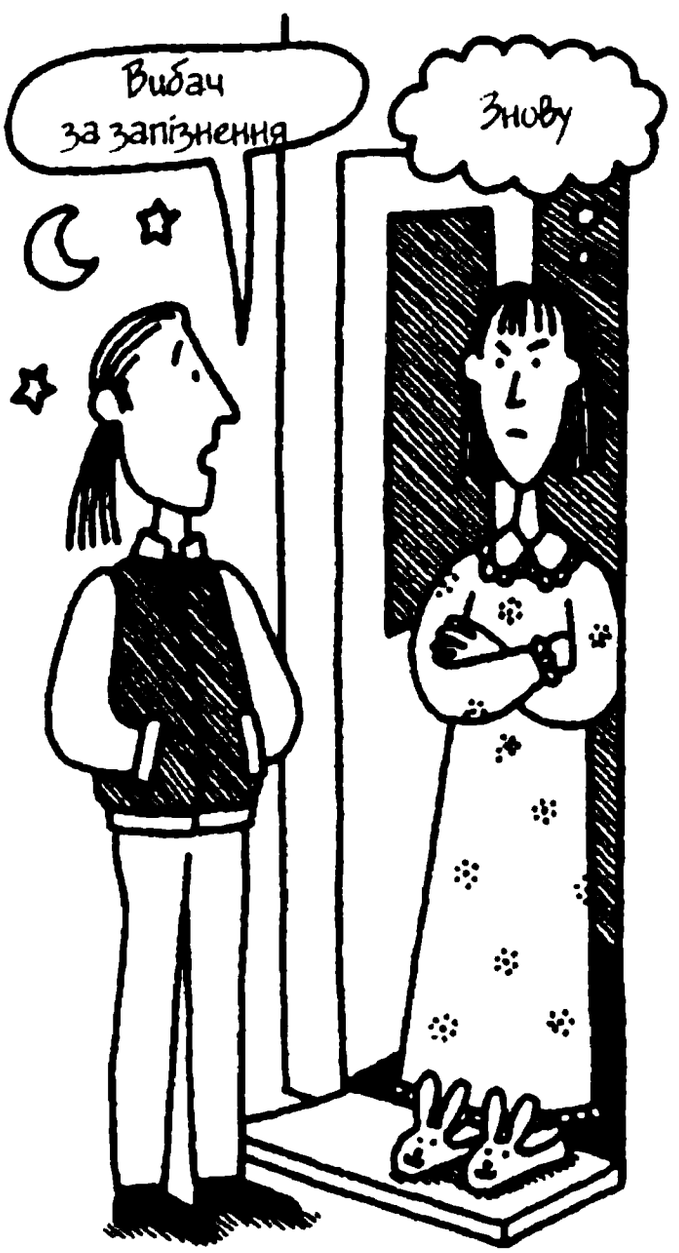
Інколи необхідно змиритися з невизначеним розривом, якому немає пояснення. Це важко, тому що, якщо ти ображена, то бажаєш знати, чому так сталося та чи варто або не варто звинувачувати у чомусь себе. Сумно, якщо хлопець, що покинув тебе, не пояснив свого вчинку, тут нічого не вдієш. Будь-яким чином зв'яжися з ним: напиши йому листа, подзвони йому та спробуй примусити відкритися тобі, але якщо всі твої зусилля будуть марними, облиш це.

Люди інколи погано поводяться та не розуміють причину своєї поведінки. Можливо, причина полягає в їхньому минулому або це щось особисте, про що він не хоче говорити. Можливо, він просто боїться серйозних стосунків та близькості, але не знає, як про це тебе повідомити.

Якщо ти бігатимеш навколо нього з метою якось прикрасити ваш розрив квітами та тому подібне, це не спрацює.

Це не допоможе тобі почуватися краще та не поверне ваші стосунки. Ми інколи чіпляємося за закінчення стосунків, намагаючись зробити їх більш логічними, тому що це один із способів уникнути свого горя. Ми вважаємо, що, якби тільки нам вдалося відшукати відповідь, все інше стало б на свої місця і з ним можна було б якось примиритися. Насправді так не буває. Навіть якщо ти точно знатимеш, чому хлопець тебе покинув, це анітрохи не полегшить тобі життя після розриву стосунків та не вилікує твоє розбите серце.

Не припускайся помилки: НЕ ВМОВЛЯЙ КОГОСЬ ПОВЕРНУТИСЯ ДО ТЕБЕ, ДО ЯКИХ ЗАСОБІВ ТИ Б НЕ ВДАВАЛАСЯ. Якщо хтось каже, що все скінчене, у 99 % випадків він так



і вважає. Умовляння та сльози не матимуть результату. Продовжуй жити з високо підведеною головою (навіть якщо це боляче) допоможе тобі хоча б поважати себе.

Уміння вчитися на помилках

Одним із плюсів розриву (так, в цьому також є щось позитивне) є оцінювання ваших стосунків. Це означає, що у тебе з'являється можливість обміркувати все, з чим ти розлучаєшся, все, що тобі подобалося та не подобалося у ваших стосунках. Тільки розглядаючи стосунки під таким кутом зору, ти можеш переконатися, що не припускаєшся старих помилок та візьмеш із собою все добре у майбутні стосунки.

Існує багато аргументів за те, щоб не повторювати історію. Якщо ти знов і знов зустрічаєшся з хлопцями, які зраджують тебе, спитай себе: чому? Чи це тому, що ти починаєш зустрічатися з ними в той час, коли вони вже мають стосунки з іншою дівчиною? Якщо це так, то твої шанси бути зрадженою є дуже високими. Хлопці, що зраджують своїх подруг, роблять це через низьку самооцінку, а отже, їм завжди треба переконуватися в тому, що вони можуть когось приваблювати. Якщо у хлопця є стосунки з іншою дівчиною, але він каже, що подобаєшся йому ти, тоді переконайся, що ти подобаєшся йому настільки сильно, що він заради цього спершу розірве свої попередні стосунки, а потім вже будуватиме нові разом із тобою.

Якщо ти знов і знов зустрічаєшся з егоїстами та нахабами, які фліртують з усіма твоїми подругами, спитай

себе: чому? Інколи, якщо ти поміркуєш про те, що передусім привернуло твою увагу в ньому, то знайдеш відповідь. Це було його вміння спілкуватися? Його біцепси? Або його зовнішність та шарм?

Якщо тебе привабили його фізичні або зовнішні дані, тоді ти, можливо, не помітила найважливішу його якість — його особистість!

Оглядаючись у минуле, ми розуміємо, що існує велика кількість речей, які ми робили та ніколи не зробимо знову. Наприклад, миритися з хлопцем, який завжди запізнюється, або з хлопцем, що пориває з тобою стосунки останньої миті, або з хлопцем, що примушує тебе до сексу. Намагайся не перейматися через це, тільки припустившись помилки, можна дійти висновку, що ти намагатимешся більше її не повторювати. Ось для чого й існують помилки.

Хлопці, які не можуть усвідомити, що все скінчилося

Інколи ти можеш опинитися у ситуації, коли твій колишній партнер не хоче усвідомити та змиритися з тим, що ваші стосунки скінчено. Це досвід того, що не всі можуть гідно пережити розрив.

Можливо, він почне постійно телефонувати тобі та писати нескінченні листи. Листи, в яких він умовлятиме тебе повернутися до нього. Або він плакатиме та примушуватиме тебе почуватися в усьому винною, сподіваючись, що ти передумаєш.

Це бентежить, лякає та дратує, якщо людина, яку ти колись кохала, починає поводитися таким чином. Більшість людей важко переживають розрив стосунків і без того, щоб постійно стикатися з почуттям провини, що дивиться тобі просто у вічі.

Якщо це сталося з тобою, дуже спокусливою може виглядати перспектива полегшити своєму партнерові життя. Організування контактів, зустрічі та обговорення вашої ситуації годинами, можливо, приведе до того, що він зрозуміє тебе, але взагалі-то цей спосіб неефективний. Людина, яку покинули, намагатиметься відшукати приховані ознаки твого про неї піклування. Будь-які твої слова або дії будуть сприйматися як докази того, що одного разу ти повернешся до нього. Я не кажу, що тобі слід взагалі уникати цієї людини, але ти повинна слідкувати за своєю поведінкою. Кожного разу, коли ти щось робитимеш, дай йому зрозуміти, що ваші стосунки скінчилися і ти бажаєш залишитися з ним лише друзями.

Деякі твої колишні хлопці намагатимуться шантажувати тебе для того, щоб ти залишилася з ними. Деякі, занадто стурбовані, можуть навіть погрожувати вбити себе, якщо ти їх покинеш. Не піддавайся на цей емоційний шантаж. Якщо хлопець погрожує тобі самогубством через те, що ти йдеш від нього, тоді скажи про це, не вагаючись, своїм батькам та змусь їх зв'язатися з його батьками. Він не є об'єктом твоєї відповідальності, і ти не повинна залишатися прив'язаною до нього через почуття провини або хвилювання.

Розділ 9

Як вижити, якщо твоє серце розбите

Усе скінчене. Він пішов, тепер ти залишилася сама. Але чи дійсно все скінчилося? Якщо ти поводишся, як 99 % людей, тоді ні! Можливо, ти почуваєшся настільки засмученою, що не можеш продовжувати жити буденним життям. Можливо, ти весь час плачеш або ходиш із постійно похмурим обличчям. Або, можливо, ти навіть не віриш, що він пішов назавжди, та очікуєш на його повернення. Також, ймовірно, що інколи ти відчуваєш себе пригніченою, а інколи — на сьомому небі від щастя. Не хвилюйся, це не ознаки того, що ти з'їхала з глузду. Це звичайні симптоми розбитого серця.

Розбите серце — це природна відповідь на втрату людини, яку ми кохали. У нього не існує обмеженого часу тривання, та не існує двох людей, які б однаково це сприймали. Ти можеш бачити, як твоя подруга змирилася із втратою свого бойфренда за два тижні, а ти все ще знаходишся на початку цього процесу, хоча від вашого розриву вже минуло два місяці. Або ти зіткнешся із ситуацією, що чиєсь

розбите серце загоїлося упродовж кількох днів. У жодному випадку це не означає, що ти занадто сентиментальна або твоє кохання було чимось нереальним. Це просто означає, що різним людям необхідні різні терміни для того, щоб змиритися з усім, що сталося. Не ошукуй себе, вважаючи, що можна уникнути розбитого серця. Єдиний шлях до звільнення пролягає через горе.

Звичайно, після розриву легко показуватися на людях, роблячи байдужий вигляд. Але подібна маска байдужості ще ні про що не свідчить. Люди очікують, що ти будеш невтішною, і ніхто не подумає про тебе погано, якщо ти визнаєш, як ти страждаєш. Усі ми розуміємо, наскільки неприємно втратити кохану людину. Це змушує тебе постійно сумніватися в собі, в своїх переконаннях, в своїх бажаннях та в тому, хто ти є насправді.

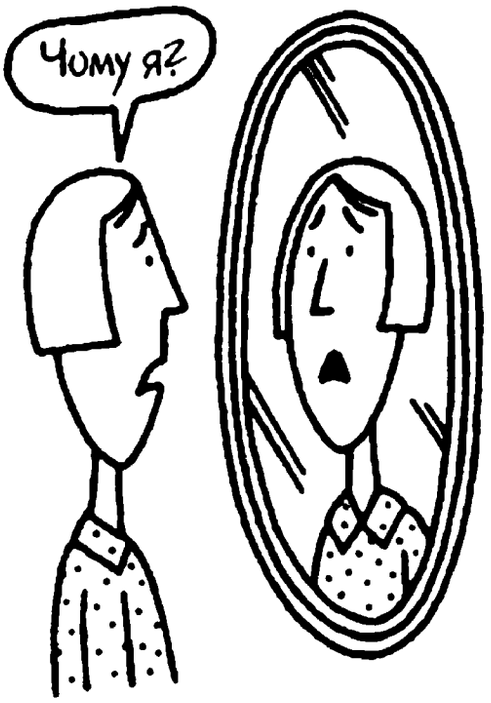
Саме по собі горе — це процес, здатний спантеличити. Кажу одразу, це може змусити тебе замислитися, чи у тебе не їде дах, і потребує дуже багато зусиль для того, щоб це пережити. Почувши все це, ти, можливо, дійдеш висновку, що ти не хочеш крізь це проходити, і, напевно, спробуєш будь-як цього уникнути. Однак, як підтвердить тобі будь-хто, з ким це вже траплялося, це процес, який, зрештою, зробить тебе більш сильною. Це допоможе тобі усвідомити, що ти зможеш подолати ситуацію, коли тебе покинули, а це, у свою чергу, додасть тобі мужності знову закохатися.

Розбите серце: 4 стадії

Шок та заперечення

Якщо хтось каже тобі: «Я більше не кохаю тебе» або «Я більше не хочу з тобою зустрічатися», — це одна з найжахливіших речей у світі. Від цих слів у тебе, напевно, почнеться нудота, вони здатні змусити тебе плакати, а може, ти сприймеш їх в абсолютній тиші. Немає жодного гідного способу сприйняти звістку про те, що тебе покинули. Одні від цього божеволіють, а інші просто знизують плечима. Але всередині всі ми відчуваємо те саме — відчай відмови. Єдине питання: «Чому я? Що я зробив(ла), щоб на це заслужити?» — швидко поступається шоку та запереченню, що здатні залишити тебе абсолютно приголомшеною та примусити відчувати лише пустоту.

«Після того, як він сказав мені про все, я просто пішла додому та почала дивитися у вікно. Я не могла



читати, слухати радіо або говорити. Усе, про що я думала, було: «Я хочу померти».

Френсіс, 16 років

«Коли він покинув мене, я почувалася так дивно. Здавалося, що він розмовляв із кимось іншим, а мене там насправді не було. Мені здавалось, що я сама вигадала це все. Навіть наступного дня я не могла пригадати, чи я все це побачила уві сні, чи все це дійсно сталося».

Сюзан, 16 років

Першими днями після розриву твоє життя може здаватися абсолютно нереальним. Люди чекатимуть від тебе на будь-яку реакцію, можливо — що ти будеш рвати та метати або гніватимешся та плакатимеш. Якщо ти не робиш жодного з перерахованого, вони можуть спитати, чому ти так не поводишся, або взагалі почати сумніватися, що твоє серце дійсно розбите. Не влаштовуй шоу зі своїх почуттів та не думай, що з тобою щось негаразд, що б ти не робила.

Ти кричатимеш та плакатимеш, коли відчуєш, що ти до цього готова, але у будь-якому випадку образу та сльози можна виразити не лише за допомогою сліз. Не впадай у відчай із приводу того, що ти почуваєшся такою відстороненою. Шок та заперечення мають певну цінність. Пояснення, чому стався розрив, приносять біль, а люди можуть бути дуже безжалісними. Шок може захистити тебе від постійних розпитувань про те, що та як сталося.

Депресія

Наступною стадією розбитого серця є депресія. Коли ти усвідомиш все, можливо, тобі все ж таки стане погано. Можливо, ти весь день проведеш у ліжку або не підеш до школи. Можливо, ти не захочеш бачитися з друзями та прийдеш до думки, що життя на самоті нічого не варте. Можливо, ти припиниш їсти або весь час те й робитимеш, що їстимеш.

«Спочатку я не змогла підвестися з ліжка вранці. Я постійно почувалася втомленою, а потім у мене страшенно боліла голова. Я також втратила апетит та мене постійно нудило. Зрештою моя мама привела мене до лікаря, який сказав, що у мене депресія, й домовився про мою зустріч із психологом. Мені це дійсно допомогло, тому що я, нарешті, почала розуміти, що ж зі мною відбувається та чому».

Венді, 16 років

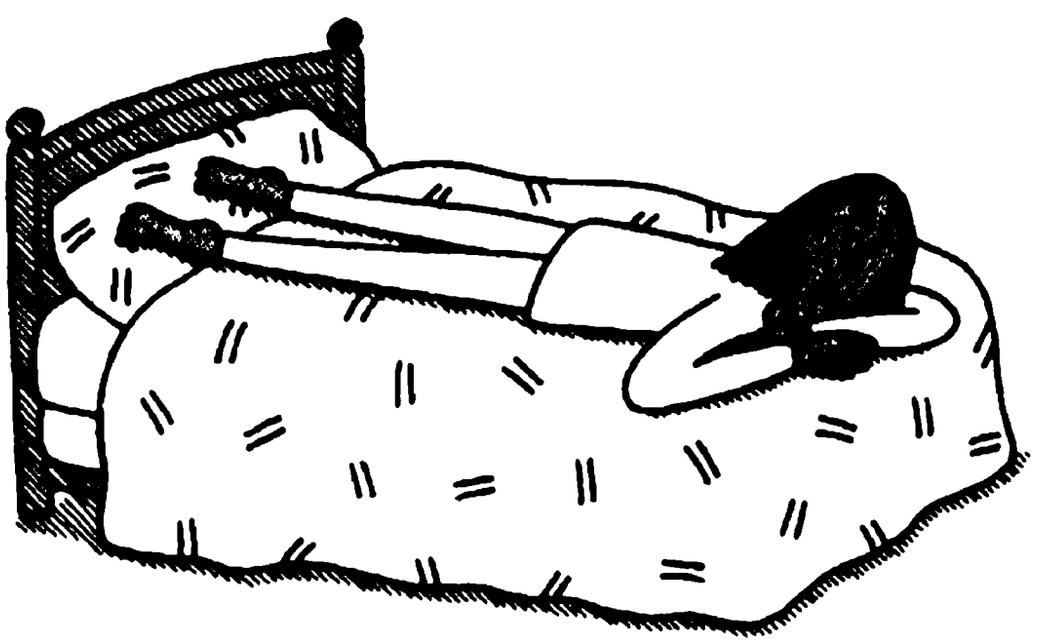
Депресія — це природня відповідь на відмову, страх та самотність. Якщо ти вперше з кимось порвала, ймовірно,

що біль, який ти відчуваєш, також тебе лякає. Ти, можливо, думаєш: «Навіщо когось кохати, якщо все, що тобі лишається, — це біль?» Можливо, ти вирішиш, що більше нікого не кохатимеш або нікому не довірятимеш.

Якщо ти не вперше переживаєш розрив, ти, можливо, звинувачуєш себе та гадаєш, чому це весь час із тобою трапляється. На це немає якоїсь конкретної відповіді, окрім того, що інколи нам не щастить, тому що нам щоразу трапляються погані хлопці. Це не через тебе, а самозвинувачення ні до чого не приведуть.

Пам'ятай, немає нічого поганого в тому, що ти деякий час почуватимешся пригніченою, але не намагайся будь-як приховати це в собі. Єдиний спосіб подолати депресію — поговорити про неї. Розкажи комусь, що ти відчуваєш та чому так сталося. Трохи поплач, трохи порюмсай та розкажи своїм подругам, як тобі погано. Плач у жилетку та дозволяй своїм друзям втішати тебе. Не хвилюйся через те, що виглядатимеш негідною або зіпсуєш свою репутацію, ніхто й не збирався насміхатися з тебе.

Якщо ти відчуваєш, що тобі немає до кого звернутися, а тобі дуже необхідно поговорити з кимось, звернися до будь-якої соціальної служби або до психолога по допомогу.



Гнів

Коли ти вважаєш, що вже ніколи не припиниш почуватися сумною та розгубленою, настає інше — ти починаєш гніватися. Смішно, але гнів приходить зненацька. Однієї миті ти жахливо почуваєшся та звинувачуєш себе у вашому розриві. Іншої миті ти вже сприймаєш усе навпаки. Не хвилюйся про це, все йде цілком нормально. Подумай про себе як про істоту, яка знаходилася у сплячці, а тепер прокинулася. Перше, що ти бажаєш зробити, — це звинувачувати когось за весь цей час, що тобі довелося страждати та ховатися від інших. Очевидним цапом-відбувайлом стане твій колишній! Якщо він розумний, то триматиметься від тебе якнайдалі. Якщо ні, то все закінчиться бійкою двох рівних за силою суперників.

«Коли я, зрештою, розгнівалася — усі були у шоці, особливо я сама. До того я звинувачувала себе в тому, що мій хлопець мене зраджував. Але одного дня просто припинила себе жаліти, ось і все. Наступного разу, коли ми з ним зустрілися, я напала на нього та налякала так, що він більше ніколи не підходив до мене».

Марія, 17 років

Єдина річ, якої необхідно уникнути під час стадії гніву, — це бажання помститися. Можливо, ти захочеш йому допекти і почнеш зустрічатися з одним із його друзів та розповідати усім таємниці про свого колишнього. Як би спокусливо це не виглядало, не роби цього. Це нічого не дасть, та зрештою ти почуватимешся погано. Ти також

матимеш досить огидну репутацію. Помста ніколи не буває солодкою, немає значення наскільки погано з тобою повелися.

Використовуй свій гнів позитивно — він допоможе тобі розпочати нове життя. Це дасть тобі змогу зрозуміти, що у тебе дійсно є життя без твого хлопця, більш того, воно, можливо, буде кращим, аніж ваше спільне життя. Забудь про помсту та про «Я тобі покажу!». Прямуй до успіху у своєму житті без нього.

Усвідомлення

Остання стадія розбитого серця — це усвідомлення того, що все зрештою закінчилося. Ти також можеш відчувати сум та ностальгію за минулим. Спочатку ти почнеш пригадувати якісь приємні епізоди з ваших стосунків, замість того щоб думати про погані речі, пов'язані з цим. Також ти, може, дійдеш висновку, що, можливо, твій хлопець мав рацію, коли покинув тебе і що насправді ви ніколи й не були щасливі разом.

Не хвилюйся через те, що ти все ще думаєш про нього. Розрив та примирення з ним не означають, що ти абсолютно не пам'ятатимеш про минуле. Будуть моменти, коли ти все ще думатимеш про нього, і це нормально. У всіх нас є улюблені спогади, пов'язані з нашими колишніми пасіями та старими добрими часами. Усі ми розмовляємо про минуле, тому що саме воно зробило нас такими, якими ми є сьогодні. Не сприймай це за ознаку того, що ти все рюмсаєш із жалю до себе, тому що це не так.

Важко уявити собі час, коли ти більше не думатимеш про нього, але він настане. Я інколи роздивляюсь старі фотографії та насилу пригадую хлопців, які колись так багато значили для мене. Віриш чи ні, твій колишній не завжди буде останнім, про що ти думаєш на ніч, та першим, що ти згадуєш вранці. Ти не будеш завжди закипати у гніві або починати плакати від однієї думки про нього.

Подруги та родина

Одним із позитивних моментів розриву стосунків із хлопцем є те, що у тебе з'являється можливість подивитися, хто ж насправді дбає про тебе. Ти бачиш, що є люди, які завжди будуть із тобою, будуть враховувати твої почуття. Люди, які любитимуть тебе за будь-якої умови. Це ті, до кого ти можеш звернутися за підтримкою та розумінням, — твої подруги та родина.

Спочатку тобі важко комусь довіряти. Ти, можливо, думаєш, що всі потайки насміхаються з тебе та кажуть: «Я ж тебе попереджувала». Можливо, вони поводяться занадто мило та забагато тебе втішають. Або, можливо, вони постійно розповідають тобі, як чудово ти від нього звільнилася, тому що все одно він був свинею.

Із усіма цими речами, можливо, важко миритися, але не відвертайся, тому що ти не зможеш самотужки, без участі своїх подруг або рідних, гідно пережити розрив стосунків та розбите серце.

Люди намагаються виглядати мило за будь-що, та інколи вони помиляються. Отже, ти сама повинна сказати їм, що робити, а чого робити не треба. Небагато з нас хочуть почути, що хлопець, через якого ми страждаємо, є невдахою, тому що це змушує нас також почуватися невдахами. Але люди, які хочуть кращого, цього не розуміють, отже, тобі самій слід на це вказати.

Так само деякі намагатимуться змусити тебе все забути. Знову ж таки, тобі слід сказати, що тобі необхідно трохи часу, а не примусів, для того щоб усвідомити все, що сталося. Так само легко все вивалити на родину та друзів. Але, гніваючись на них, ми мало чого досягнемо. Це змусить тебе

почуватися ще більш самотньою та розгубленою. Розкажи про те, що ти відчуваєш. Поясни, що, на твою думку, призвело до розриву, та вислухай думку інших. Ти не будеш весь час розповідати про те, що сталося. Одного разу тобі просто все це набридне, і ти ніколи більше не аналізуватимеш це все. Дай родині та подругам шанс допомогти тобі, тому що це єдиний спосіб переконатися, що ти не змінилася, а це, у свою чергу, допоможе тобі припинити самозвинувачення.

Час — важливий фактор

Є дві фрази, які гарантовано розгнівають тебе після розриву. Перша з них — «Хлопців на світі ще так багато», а друга — «Із часом ти про нього забудеш». Перша фраза дуже дратує тому, що тобі не потрібні інші хлопці, ти хочеш мати того, кого ти втратила, та кожен, хто цього не розуміє, є дурнем. Остання з двох фраз дратує, тому що це правда.

Час — це дивний лікар. І те, що ти почуваєшся ошалілою, тобі сумно та гірко, зовсім не означає, що ти будеш відчувати те саме завтра, післязавтра, наступного тижня або навіть наступного року. Горе має смішну звичку зникати за ніч. Ти думаєш, що відчуватимеш, як болить твоє розбите серце, все життя, проте одного дня ти прокинешся, а все вже скінчилося. Звичайно, будуть моменти, коли все повертатиметься, але це почуття ніколи вже не візьме гору над тобою — так, як це було на самому початку. Так само, ти вважатимеш, що твого колишнього не можна ні з ким порівняти, а отже, через це твоє життя без нього порожнє, але це також минеться. З часом ти не захочеш більше гніватися на нього та, можливо, навіть зрозумієш, що ви з ним можете стати свого роду друзями.

Компенсація

Деякі люди лікують розбите серце, одразу ж занурюючись у нові стосунки. Вони вважають, що, якщо знову закохатися, вони забудуть про те, що вони нещасні, пригнічені та налякані. На жаль, це не спрацьовує. Це зробить тебе ще більш невпевненою у своїх наступних стосунках. Те, що ти відмовляєшся визнати свої почуття, не змушує їх кудись подітися, і рано чи пізно вони себе ще покажуть.

Звичайно, наступний важливий фактор, на який треба зважати, — це почуття твого нового бойфренда. Чи ти дійсно зустрічаєшся з ним тому, що він тобі подобається? Або ти намагаєшся переконати усіх, а особливо твого колишнього, що ти і до голови не береш ваш розрив? Використання інших — це погана реакція на те, що твоє серце розбите.

Важко бачити, що твій колишній вже занурився у нові стосунки. Це виглядає так, нібито він ніколи й не кохав тебе по-справжньому і що він намагається це надолужити. Однак це не завжди так. Багато хлопців, особливо ті, що є ще морально недозрілими, не можуть залишатися на самоті та краще одразу ж знайдуть собі нову дівчину, аніж гадатимуть, чому їхні попередні стосунки спіткала невдача.

Розбите серце, що продовжує боліти

Інколи проходить вже багато часу, а ти все ще почуваєшся ображеною та пригніченою через розрив ваших сто-

сунків. Якщо ти вважаєш, що ніколи не зможеш подолати ці відчуття, пов'язані з розривом, тоді поміркуй, чому так виходить. Якщо ти не можеш забути про своє розбите серце, то, можливо, ти скоріше триматимешся за свій біль, ніж визнаєш, що ваші стосунки насправді скінчилися.

Іноді люди вирішують залишатися пригніченими, тому що таким чином вони нібито все ще пов'язані зі своїми пасіями. Відпустити свої негативні почуття означає те, що ти повинна визнати, що все скінчилося. Зробити це, можливо, страшно, особливо якщо ти довго страждала через своє розбите серце. Багато з нас виражають себе через почуття, а якщо всі знають тебе як постійно ображену людину, змінитися, можливо, буде важко. Однак твої справжні друзі та родина хочуть бачити тебе щасливою і допоможуть тобі такою стати.

Залишитися з колишнім хлопцем друзями

Це складне завдання. Якщо ти вперше розриваєш із кимось стосунки, спокусливою виглядає думка спробувати залишитися з цією людиною друзями. Багато з нас думає: «Ми так багато пережили разом, що відкинути та забути про все це буде по-дурному». Я згодна з цим, але гадаю, що дружні стосунки з колишнім хлопцем можливі тільки тоді, коли мине якийсь час. Одразу ж робити вигляд, що ви друзі, дуже важко, тому що, можливо, ти робиш це, лише маючи на меті, що він оговтається та повернеться до тебе.

Ти, можливо, усвідомиш, що робиш ті самі речі, що робила для нього раніш, але гніваєшся, коли це робиш. Ти також

можеш погано почуватися, коли ви разом виходите на люди. Або ревнувати, коли він розповідатиме про іншу дівчину. Якщо б ви були справжніми друзями, ти б не відчувала нічого негативного через це та не заперечувала б того, що у нього є власне життя. Єдине питання, що прояснить для тебе твої справжні мотиви: «Якщо у твого колишнього завтра з'явиться дівчина, чи залишитеся ви друзями?»

Якщо ти зможеш відповісти «Так», тоді ви, можливо, й залишитеся друзями. Якщо ні, тоді ти гаєш час на те, щоб його повернути.

Залишитися друзями зі своїм колишнім можна лише тоді, коли ти змогла подолати усі ті почуття відчаю та гніву, викликані вашим розривом. Бути просто друзями — це класно, але чи зможеш ти обійтися без близьких стосунків? Ти зможеш, якщо триматимешся від нього на невеличкій дистанції, але з цього нічого не вийде, якщо ти завжди бігтимеш до нього, коли щось буде негаразд. Шлях від коханців до друзів довгий і важкий, дай собі трохи часу і простору, щоб пройти його як слід.

Розділ 10

Я сама

Після того як усі звинувачення зроблені, усі сльози пролиті та весь галас припинився, настає час, коли ти усвідомлюєш: ось воно — я знову сама. Коли ти це усвідомиш, то, напевно, відчуєш змішані почуття — від захоплення до суму та навпаки. Захоплення, тому що ти повернулася до себе та можеш знову робити що завгодно після тижнів або місяців пригнічення та депресії. Сум, тому що ти розумієш, що маєш якось спілкуватися з людьми, які будуть тиснути на тебе через те, що ти тепер вільна.

Усі ми знаємо, що бути вільною не так просто, як це має бути, якщо у тебе немає подруг, які бажають тебе з кимось звести, є мама, яка розпитує, чому ти ні з ким не зустрічаєшся, або родичі, що цікавляться тим, що ж з тобою сталося. Все виглядає так, неначе самотність — це щось, через що треба почуватися приниженою або соромитися цього. Сумно, але подвійні стандарти все ще існують — і все ще вважається чомусь, що хлопцеві менш принизливо залишатися самому, аніж дівчині. Це тому, що одиноких дівчат часто розглядають як загрозу. Деякі ніколи не зрозуміють, що

бути самою — це класно, тому що вони ніколи не зможуть навіть уявити собі, що можна почуватися щасливою, нікого не маючи. Вони уявлятимуть, що ти настільки розгублена та у відчаї, що здатна зробити будь-що, щоб мати хлопця! Інші вважають, що мати хлопця означає покращити свій соціальний статус, отже, тих, хто цього не зробив, вони вважають невдахами. Усі знають, що це дурниці, але так впливають подвійні стандарти.

Ти, можливо, ненавидиш саму думку про самотність, ось чому ти все ще чіпляєшся за стосунки, які давно вже у минулому. Але бути вільною зовсім не означає проводити усі вечори перед телевізором із котом та коробкою цукерок. Ти можеш жити повноцінним життям, тим самим, яким ти насолоджувалася разом із хлопцем або проводячи час із подругами. Звичайно, важко, коли, здається, усі в світі закохані,

але правда полягає в тому, що у певні моменти нашого життя ми усі залишаємося на самоті.

Бути самою має безліч переваг. Перш за все, подивись, скільки твоїх подруг почуваються геть нещасними та втомленими від своїх стосунків. На що вони жаліються? Що почуваються загнаними у глухий кут? Що їм нудно? Що вони відчувають небезпеку та байдужість до себе? Цей перелік, мабуть, безкінечний. Наступне: подивись на своє життя під іншим кутом. Замість того щоб думати, наскільки ж ти самотня, подумай про всі ті речі, які ти можеш робити сама. Подумай про всіх тих хлопців, із якими можна пофліртувати, про всі майбутні стосунки та про те, що тобі більше не треба воювати з твоїм колишнім. Потім згадай про своїх подруг та родину, вони все ще тут і є значною частиною твого життя, отже, ти не настільки самотня, як здається тобі.

Гарний, поганий та потворний

Чи ти почуваєшся невдахою через те, що ти самотня? Якщо так, ти не одна така. Найважчим у зруйнованих стосунках є почуття провалу. Невдача, що ти не змогла вберегти стосунки, невдача, що він покинув тебе, невдача, що ти тепер самотня. Біда усіх розривів у тому, що вони відбуваються на очах у багатьох. Немає способу сховатися та робити вигляд, що нічого не сталося: всі усе знають. Але якщо ти подивишся на все з іншого боку, розірвані стосунки не здадуться тобі невдачею. Що поганого в тому, щоб сказати: «Це не спрацювало», — та рухатися уперед? Що поганого

в тому, що ти визнаєш, що тобі більше не подобається хтось і через це ти тепер сама? Що жахливого в тому, що тепер ти можеш робити все що завгодно і коли завгодно без того, щоб питати на це в когось дозволу? Нічого, звичайно, але в цьому й полягає самотність.

Хлопці та почуття закоханості — це чудово, коли це тобі підходить, але жахливо, якщо ні. Не починай одразу будь-які стосунки тільки для того, щоб комусь щось довести. Будь-хто, настільки дурний, щоб жаліти тебе через те, що ти самотня, не заслуговує на твою увагу. У твоїй самотності немає нічого жалюгідного, але трагічно, якщо дівчина зустрічається з хлопцем лише для того, щоб щось довести подругам або родині.

Звичайно, завжди нелегко обстоювати свою точку зору, коли люди примушують тебе з кимось зустрічатися, але коли наступного разу хтось закине тобі: «Чому ти самотня?» або «Чому б тобі не піти на побачення з тим чи тим?..», або навіть «Невже тобі не потрібен хлопець?» — відповідай йому за допомогою однієї із наступних фраз.

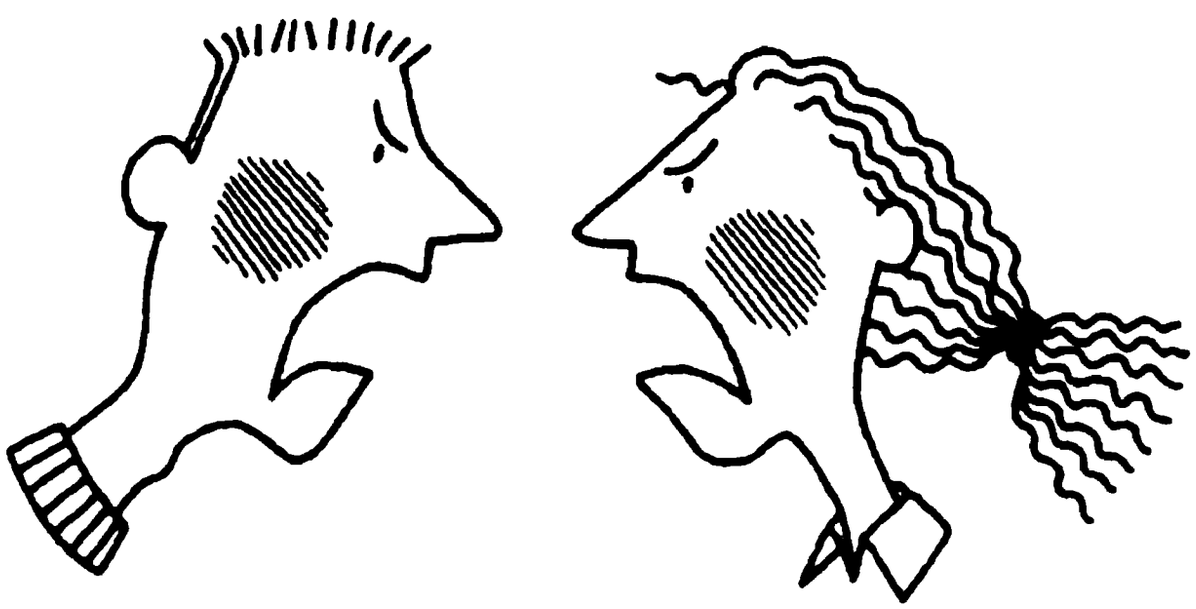
- «Я сказала, що сама, а не у відчаї».
- «Я ще не зустріла того, з ким би мені хотілося піти на побачення».
- «У мене є справжнє життя і без бойфренда».
- «А тобі що до того?»

Людям подобається лізти в життя інших. Не давай змоги іншим дискутувати на тему твого життя, рюмсаючи, що ти самотня, або розповідаючи, як тобі хтось потрібен. Немає нічого поганого в тому, що ти бажаєш мати хлопця, але постійні скарги про те, що у тебе його немає, не матимуть позитивного результату.

Доведи усім, що з тобою все гаразд, владнавши своє життя. Роби те, що бажаєш, та не чекай, доки з'явиться хлопець, щоб покласти край усім твоїм непорозумінням.

Ніхто ніколи не знайшов собі хлопця і не має гідного життя, просто сидячи та очікуючи. Хлопцям подобаються впевнені у собі, шукачки пригод, які мають власну думку. Вони хочуть зустрічатися з дівчиною, яка сама собі подобається, а не з тою, хто сприймає хлопця лише як ознаку підвищеного соціального статусу.

Звичайно, ще треба подумати, чи ти взагалі бажаєш мати хлопця, чи ні. Це популярний міф, що усі самотні дівчата



сплять та бачать, як би знову з кимось почати зустрічатися. Існує безліч людей, які почуваються щасливими самі по собі. Є люди, яким подобається те, що вони не мають ні з ким серйозних стосунків та можуть робити все, що заманеться. Якщо у тебе немає бажання починати нові стосунки, все гаразд. Не переймайся через це. Це не означає, що ти завжди будеш так почуватися або те, що зрештою ти залишишся самотньою.

Коли настане час, ти зустрінеш когось, хто тобі сподобається, ти знову почнеш зустрічатися з хлопцем.

Як побороти почуття самотності

«Я намагалася позитивно думати про свій розрив та примиритися з тим, що залишилася сама,

але я весь час почуваюся такою самотньою. Не можу змусити себе мріяти про хлопця».

Меліса, 16 років

Боротьба із самотністю є найважчим у тому, щоб бути самій. Будуть моменти, коли ти думатимеш: «Як мені хочеться когось обійняти» або: «Мені потрібен хтось, щоб ми могли разом піти у кіно». Однак ти знаєш, що хлопець — не відповідь на твої запитання. Багато людей мають стосунки та все ж таки почуваються страшенно нещасними та самотніми.

Дослідження самотності показують, що вона виникає унаслідок браку спілкування. Якщо ти почуваєшся одинокою, то, можливо, ти відрізала себе від людей. Важко переходити від близьких стосунків до самотності. Тобі, природньо, не вистачатиме теплоти та комфорту колишніх стосунків, а твоя душа благатиме, щоб щось було на їхньому місці. В одному з недавніх досліджень 25 % опитаних зазначають, що почуваються самотніми хоча б один раз на добу, а 70 % — більше ніж раз на тиждень. Та половина з цих людей мали стосунки.

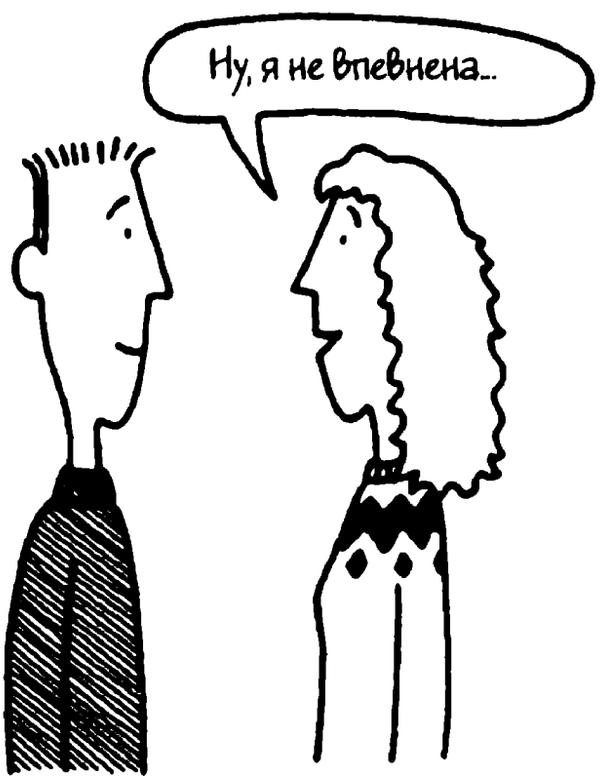
Також необхідно не плутати самотність із перебуванням на самоті. Бути на самоті не означає почуватися самотньою, і лише те, що ти сама по собі, не означає, що ти абсолютно сама. Ти — все ще та, якою була до того, як почала зустрічатися, — ти особистість, у якої є друзі, родина та власне життя, відмінне від життя чиєїсь дівчини. Для того щоб приборкати свої почуття, поговори про них із рідними та подругами. Визнай, як ти почуваєшся, та дозволь їм допомогти тобі, якщо ти не можеш усе владнати сама.

Потім займися своїм новим життям. Це, наприклад, відновлення свого становища у суспільстві. Якщо люди зав-

жди знали тебе лише як подружку Містера Ікс, то настав час показати себе справжню. Це означає продемонструвати усім, що ти повноцінна особистість, із власними думками та принципами. Це може дійсно звільнити тебе, якщо спробуєш. Слід докласти до цього зусиль. Не думай, що ти є завжди чиїмось клопотом — ти не їхня благодійна справа, ти подруга у біді. Пам'ятай: якщо ти нікого не покличеш, вони подумають, що ти зайнята, що так тобі краще, та робитимуть щось без тебе, а ти залишишся на самоті.

Часто після розриву стосунків тобі також необхідно довести подругам, що ти — справжня подруга, а не просто хтось, хто приходить до них, псує усі носовички та розмовляє, доки їхні очі не стануть вологими. Якщо ти хочеш продемонструвати їм, що ти не лише зайнята пошуками бойфренда, припини весь час говорити про себе. Поцікався їхніми справами та тим, що відбувається у їхньому житті, та навчись жартувати з минулого.

Сміх, зрештою, є чудовим лікарем під час всяких негараздів. Болюче минуле можна обернути на прикольні анекдоти, і це допоможе тобі побачити світло в кінці тунелю.



Наприклад, я пам'ятаю одного хлопця, з яким я зустрічалася, який наполягав на тому, щоб робити стійки на руках посеред вулиці! Після того як я згадала це, я зрозуміла, що я навіть скучила за ним. Одна моя подруга пригадала свого досить тренованого фізично хлопця, який примушував її почуватися, нібито вона не для нього. Потім вона пригадала, як він співав пісні Баррі Манілоу, коли він качав м'язи, — і їй стало краще.

Побачення — варто чи не варто на це погоджуватися

Звичайно, настане час, коли ти знову забажаєш із кимось зустрічатися. Це відбудеться тоді, коли ти переконаєшся, що звільнилася від тягаря досвіду минулих стосунків і не думаєш про них весь час. Якщо так, я за тебе рада! Кохання, незважаючи на всі негаразди, може стати досить неабияким досвідом. Що ще може змусити тебе відчувати мороз по шкірі, як холоне на серці та тремтіння у колінах? Які інші стосунки можуть піднести тебе до небес за кілька секунд? Що ще може змусити тебе так дивитися або так посміхатися?

Спочатку переконайся, що бажаєш знову мати стосунки з правильних причин. Спитай себе, навіщо тобі потрібен хлопець? Невже тому, що ти самотня, втомлена та нещасна? Сподіваюсь, що ні. Думаю, що ти бажаєш цього тому, що зустріла когось підхожого і він запросив тебе на побачен-

ня, або тому, що ти просто почуваєшся щасливою та хочеш розділити це почуття.

Якщо ти зустріла когось, хто тобі насправді подобається, тоді гра у побачення розпочинається, але тепер ти маєш краще уявлення про те, що ти робиш. Пам'ятай про важливі речі, та все буде гаразд.

Не забувай всього, що ти пізнала у минулих стосунках. Погодитися на побачення або запросити когось не обов'язково означає, що ти погоджуєшся на кохання та на стосунки, що триватимуть усе життя. Ти, можливо, хочеш зустрічатися з людиною, а не починати з нею довготривалі стосунки просто зараз. Якщо ти так і почуваєшся, поясни свої мотиви своєму партнерові.

Не копайся у минулому. Помилка, яку роблять всі жінки: ми оцінюємо нового хлопця за критеріями старого. Тільки те, що твій колишній був брехливою свинею, не дає тобі права вважати, що твій наступний поводитиметься так само. Довіряй йому та не думай завжди про найгірше.

Інколи, якщо ми деякий час ні з ким не зустрічалися та почувалися ображеними, ми можемо створити собі віртуального чоловіка, якого ми б хотіли зустріти. Усе гаразд, доки фантазія залишається фантазією, але не намагайся упхати хлопця в ці рамки. Ти не зможеш завжди захищатися від розбитого серця, зустрічаючись із Містером Досконалістю, тому що він не існує. Хлопці такі ж живі люди, як ти та я. Вони припускаються помилок, роблять дурниці та інколи можуть серйозно образити. Якщо ти шукатимеш того, хто завжди буде чинити та говорити правильні речі, ти завжди залишатимешся розчарованою.

Якщо ти йдеш на побачення, але відчуваєш, що це катастрофа для тебе, не вагайся — відміни побачення. Краще бути чесною, аніж утримувати когось, сподіваючись, що все зміниться на краще. Однак, незважаючи на мої попередні

слова, все ж дай своєму новому другові шанс. Можливо, він не дотягуватиме до твого колишнього або нагадуватиме тобі про нього, але в будь-якому разі він не твій колишній. Немає нічого гіршого, аніж порівнювати когось із своїм колишнім коханим. Це змушує тебе почуватися невпевнено, ти можеш стати ревнивою та дратівливою. Минуле — це минуле, тож краще тримайся від нього якнайдалі.

Нове кохання

Із побаченнями, можливо, у тебе все гаразд, але коли справа доходить до закоханості, ти думаєш: «Ну, ні, ніколи більше не робитиму цього». Та існує ймовірність, що ти знову закохаєшся, і більше того — тобі це сподобаєть-

ся. Кохання — це складна річ, але переваг у коханні завжди більше, ніж недоліків.

Якщо ти вирішиш ніколи більше не закохуватися, тоді ти пропустиш щось досить приємне та чудове. Звичайно, час від часу тобі буде боліти, але кохання також примусить тебе сміятися, дасть тобі класні спогади та зробить тебе дуже щасливою.

Гарні або погані, стосунки зроблять тебе більш сильною. Щасливі або сумні, вони розкриють тебе саму. На краще чи на гірше — кохання дійсно примушує Землю обертатися.

Питальник

Що ти знаєш про себе?

Підніміть руки ті, хто, подивившись на себе у люстерко, не думав: «О, Господи, я себе ненавиджу. Я ненавиджу своє життя та не знаю, що мені з ним робити». ТОБІ ПОЩАСТИЛО, якщо ти так ніколи не думала. Я із досвіду знаю, що багато моїх друзів, включаючи мене, думали щось подібне упродовж усього підліткового віку.

Коли я була підлітком, життя, здавалось, складалося з нудного безкінечного повторення: підйом — школа — дім — телевізор — вечеря — домашнє завдання — спати. Я сиділа у своїй кімнаті та гадала, скільки ж ще років я житиму так, а потім була засмучена відповіддю.

Якщо б тільки я тоді знала те, що знаю тепер! Те, що ти ведеш життя, повне повторень, не означає, що ти нудна, адже між речами, які ти мусиш робити, завжди є місце речам, які тобі хочеться робити. Дізнаватися, хто ти, та ставати людиною своєї мрії — це захоплюючий процес, отже, не гай часу на роздуми про нудьгу цього періоду твого життя.

Зрештою, неважливо, як ти зароблятимеш на хліб, тому що у будь-якому разі може здаватися повним повторів, нудним та просто тупим. Це не має нічого спільного з роботою, яку ми виконуємо, з нашими друзями або у школі, до якої ми ходимо. Це стосується нашого життя.

Хтось одного разу сказав: «Життя, прожите у страху, прожите наполовину». Але ти й не повинна так жити. Твоє життя не повинне бути нудним тому, що ти занадто боїшся робити те, що бажаєш. Існує багато людей навколо, які заперечуватимуть виконання твоїх мрій та розповідатимуть тобі, що люди твого класу не можуть стати суперзірками або нейрохірургами. Не слухай їх. Ти можеш бути такою і мати ту професію, яку захочеш.

Навчись доцільно використовувати свій вільний час. Якщо ти бажаєш знімати кіно, дивись відео та відзначай епізоди, які тобі подобаються. Розмірковуй про те, чому вони тобі подобаються. Якщо ти мрієш стати письменницею, то переконайся, що ти багато читаєш та пишеш тоді, коли тільки забажаєш. Якщо ти хочеш мандрувати, піди до бібліотеки та перевір, які благодійні організації світу, що знаходяться за кордоном, потребують допомоги. Існують шляхи до здійснення будь-якої мрії, якщо тільки вірити, що ти зможеш це зробити.

Якщо ти ще не визначилась із тим, чим ти займатимешся у житті та куди хочеш вступити, не впадай у паніку. Не треба поспішати, але й не марнуй часу. Часто наші захоплення, які залишаються на вільний час, можуть стати чудовим показником того, що б ми хотіли б робити у житті. Якщо ти присвячуєш багато часу спорту, чому не вибрати професію, з ним пов'язану? Якщо тобі подобається купувати речі, чому не спробувати себе у сфері моди? Перелік речей, які ти можеш робити, є нескінченним. Але не забувай: можливо, те, що ти обираєш, буде твоїм заняттям не назавжди. У будь-який час ти маєш право передумати та вибрати собі інше заняття до душі.

Звичайно, будуть часи, коли ми не будемо подобатися самі собі. Насправді й у мене бувають такі моменти, коли я дійсно ненавиджу себе та своє життя і бажаю бути кимось іншим. Але я намагаюся не дуже засмучуватися через це,

тому що у душі я знаю, що усім нам колись набридає наше життя та ми бажаємо бути кимось іншим.

Супермодель Сінді Кроуфорд каже, що більшу частину свого підліткового віку вона провела у мріях про те, що у неї не буде її знаменитої тепер родимки, та взагалі вона хотіла бути кимось іншим. Так само було й з Мадонною, а подивіться, де вона тепер. Якщо ти дійсно ненавидиш себе, тоді напиши перелік своїх гарних та поганих якостей. Зосередься на гарних своїх рисах (вони є у кожного) та скористайся з них.

Якщо якоїсь миті ти дійдеш висновку, що життя не варте того, щоб його прожити, тоді тобі негайно слід із кимось поговорити про свої побоювання. Обговорення проблеми може допомогти у її вирішенні, тому що це дає тобі змогу зрозуміти, що є люди, які не тільки так само почуваються, але також здатні прийти тобі на допомогу.

Пам'ятай: скільки б тобі не було років, у будь-якому віці люди бояться майбутнього та того, що воно принесе або не принесе їм. Важливо жити не у майбутньому, а у теперішньому часі. Намагайся зробити те, що ти робиш зараз, якнайкраще, а майбутнє само подбає про себе.

Невже ти занадто люб'язна?

Якщо ти люб'язна, у тебе може бути дуже довгий життєвий шлях. Але як довго ти зможеш це витримати? Чи віддаси ти свою останню копійку убогому, чи залишиш її у власній кишені?

1. **Ти тільки-но провела вечір із новим хлопцем. Він подарував тобі насправді нудний вечір. Він не подобається тобі, але, здається, він у захваті від тебе. Він знову запрошує тебе на побачення. Що ти скажеш?**

а) Нізащо. Ти — нудний. Я краще залишуся вдома та порозмовляю з кімнатним вазоном.
б) Так. Ти почуваєшся незручно, тому що ти дійсно йому подобаєшся та не бажаєш його образити.
в) Я не хочу зараз ні з ким зустрічатися, отже давай залишимося друзями.

2. Ти доглядаєш чужу дитину, а її батьки запізнюються на годину, змушуючи тебе запізнитися на зустріч із подругами. Що ти робитимеш?

а) Це мене роздратує, отже, я вимагатиму компенсації через те, що вони спізнилися.
б) Нічого, вони, напевно, зробили це ненавмисно, а тобі потрібна робота.
в) Я буду поводитися з ними менш люб'язно, сподіваючись, що вони це помітять.

3. Твоя подруга не зробила домашнє завдання й боїться, що її на цьому спіймають. Вона просить переписати твоє. Що ти зробиш?

а) Дам їй переписати.
б) Запропоную допомогти їй після уроків, але не дам переписати.
в) Зі сміхом скажеш: «У тебе будуть проблеми».

4. Твоя сестра збирається на класне побачення, але не має пристойного одягу. Ти знаєш, що вона дуже хоче одягти твоє нове чорне плаття, але ти сама його навіть жодного разу не одягала. Що ти робитимеш?

а) Одягнеш його та робитимеш вигляд, що це твій новий прикид для домосідки.
б) Сховаєш його, але запропонуєш їй одягти щось інше з твого гардероба.

в) Віддаси їй плаття, тому що, зрештою, це не ти йдеш на круте побачення.

5. Ти в автобусі, почуваєшся дійсно втомленою, а хтось просить тебе поступитися місцем. Ця людина виглядає так, ніби вона зможе нормально стояти. Твої дії?

а) Ти настільки збентежена, що негайно встаєш і до кінця поїздки стоїш із червоним обличчям.
б) Кажеш: «Тільки якщо ви віддасте мені частину моїх грошей за проїзд».
в) Скажеш, що виходиш через дві зупинки, та запропонуєш йому зачекати.

6. Твоя подруга позичила у тебе гроші два місяці тому, але все ще не віддала. Тобі вони дійсно потрібні. Що ти робитимеш?

а) Пожалієшся, що тобі дійсно потрібні гроші, а потім підеш до неї, щоб їх забрати.
б) Почуватимешся незручно просити їх у неї та позичиш цю суму у матусі.
в) Попросиш свою подругу віддати тобі гроші.

7. Твоя найкраща подруга повертає тобі жакет, який вона в тебе позичала, з величезною плямою на ньому. Що ти скажеш?

а) Нічого, але даси клятву, що ніколи нічого їй більше не позичиш.
б) Нічого, ти й сама могла б віддати цю річ у такому стані.
в) «А це, чорт забирай, що таке? Сподіваюсь, ти усе відшкодуєш?»

8. Жінка лізе без черги до каси супермаркету. Тебе це дійсно дратує, адже ти відстояла у черзі до каси 15 хвилин. Що ти робитимеш?

а) Скажу дуже голосно: «Ви дозволите?» — та потім кину в неї консервну бляшанку з квасолею.
б) Не братимеш до уваги. Зрештою, ти теж так колись робила.
в) Тебе це дійсно роздратує, але ти нічого нікому не скажеш.

9. Ти збираєшся йти гуляти, коли зустрічаєш на сходах свою подругу, яка каже, що хлопець запросив її на побачення і чи ти не образишся, якщо вона відмовиться від зустрічі, про яку ви домовлялися. Що ти скажеш?

а) «О, все гаразд. Я не збиралася нікуди йти».
б) Нагримаєш на неї, але відпустиш із миром, тому що одного дня ти також забажаєш таке зробити.
в) Скажеш їй, що не хочеш більше ніколи її бачити.

10. Твоїй подрузі та тобі подобається той самий хлопець. Він запрошує тебе на побачення. Що ти робитимеш?

а) Відмовишся, тому що не хочеш образити свою подругу.
б) Погодишся, але спершу поговориш про це з нею.
в) Погодишся, тому що, зрештою, на війні й у коханні всі засоби гарні.

Підрахуй:

1	а) 0	б) 10	в) 5
2	а) 0	б) 10	в) 5
3	а) 10	б) 5	в) 0
4	а) 0	б) 5	в) 10

5	а) 10	б) 0	в) 5
6	а) 5	б) 10	в) 0
7	а) 5	б) 0	в) 10
8	а) 10	б) 5	в) 0
9	а) 0	б) 5	в) 10
10	а) 10	б) 5	в) 0

0—40

Ну, ніхто не зможе скористатися з тебе, чи не так? Ти дійсно жорстока, та більш того, ти ще пишаєшся цим. Але зроби нам усім послугу та трохи пом'якшай. Якщо ти завжди нелюб'язно поводитимешся, можливо, це й дасть тобі те, що ти бажаєш, але цим ти не завоюєш собі друзів, більше того, ти зіпсуєш свою репутацію. Перепочинь трохи, і ти побачиш, що життя не треба перетворювати на одну суцільну битву.

45—75

Ти до всього відносишся з деякою підозрою, чи не так? Ти знаєш, коли слід бути люб'язною, а коли поставити людину на місце. Ніхто ніколи не ставитиметься до тебе, як до килимка перед дверима, тому що ти вмієш поводитися у будь-якій ситуації. Ти знаєш, чого ти хочеш, і досить сильна для того, щоб здобути це. Напевно, у тебе багато друзів, які бігають до тебе за порадою та допомогою, але так воно й повинне бути.

80—100

Ти настільки люб'язна, що Мати Тереза виглядала б на твоєму місці нахабою. Але можу поручитися, що ти проводиш значну частину часу, розмірковуючи, чому це люди переступають через тебе. Усе правильно та справедливо — треба бути люб'язною, але не давай людям користуватися тобою. Час від часу захищай себе, не перетворюйся на килимок. Зрештою, інколи нормально гніватися та сердитися, та нормально відмовляти, якщо ти не хочеш цього робити.

Наскільки ти любиш авантюри?

Невже ти впевнена, що змогла б зіграти Індіану Джонс у спідниці, ганятися за прихованими скарбами та боротися за те, що тобі потрібно? Або ти краще посиділа би вдома з плиткою шоколаду, подивилася б телевізор або помріяла про те, що ти могла би зробити?

1. **Усі твої подруги бажають вирушити попірнати з аквалангами. Тобі хотілося би піти, але проблема в тому, що ти боїшся води. Що ти робитимеш?**
   а) Скажеш правду та попросиш одну з твоїх подруг навчити тебе плавати.
   б) Погодишся та потайком братимеш уроки плавання кожного дня до вашої поїздки.
   в) Відмовишся та прокоментуєш, які гроші викидаються на вітер.

2. **Тобі дійсно подобається хлопець, що працює у місцевій крамниці. Ти знаєш, що теж йому подобаєшся, але він занадто сором'язливий, щоб розмовляти з тобою. Чи ти запросиш його на побачення?**
   а) Нізащо! Бо якщо він відмовиться, ти не витримаєш цього приниження та загальної агонії такої ситуації.
   б) Так, чому б і ні. Краще знати, на якому ти світі, аніж витрачати на нього час, якщо я його не цікавлю.
   в) Зрештою так, але спочатку треба дізнатися все, що можливо, про цього хлопця, включаючи те, які дівчата йому подобаються.

3. **Друзі твоїх батьків запросили тебе відвідати їх в Америці влітку. Проблема у тому, що ти не знаєш ані їх, ані їхню родину. Чи ти поїдеш?**
   а) Так, чому б і ні! Зрештою, там живе Бред Пітт!

б) Ні. Що, як ти зненавидиш їх або вони зненавидять тебе, а ти не зможеш потрапити додому.
в) Погодишся, але захочеш поїхати лише на два тижні.

4. Ти йдеш у 10-мильний піший похід, і тобі не треба одягати шкільну форму. Це твій шанс вразити однокласників своїм фантастичним почуттям стилю. Що ти одягнеш?

а) Свої 6-дюймові чоботи на шпильці, мікро-міні-топ, що дуже тебе обтягує, бо не має значення, що ти ледве йдеш, адже ти гарантовано одразу привернеш до себе увагу.
б) Джинси, футболку, рюкзак та гірські чоботи — ти можеш стильно виглядати у будь-якому одязі.
в) Свою шкільну форму — навіщо виряджатися, коли треба буде пройти пішки 10 миль?

5. Твоя школа включила тебе до списку кандидатів у змагання ораторів. Ти не вважаєш, що дійсно зможеш це зробити, але не можеш відмовитися. Що ти робитимеш, коли день змагання настане?

а) Змусиш свою матусю зателефонувати до школи та сказати, що ти втратила голос.
б) Глибоко вдихнеш та почнеш робити свою справу.
в) Весь день хвилюватимешся, намагатимешся змусити свою подругу зробити це замість тебе, але потім усе ж таки зробиш це.

6. Тебе та твою подругу запросили на вечірку до хлопця, який тобі справді подобається. Останньої миті твоя подруга захворіла. Ти все ж таки підеш?

а) Нізащо. Адже ти будеш настільки знервована, що навіть не зможеш ні з ким розмовляти там, а мен-

ше за все з ним, а ти не бажаєш весь вечір просидіти у кутку.

б) Так, але більшу частину вечірки проведеш у розмовах із меблями.

в) Так, та станеш душею компанії.

7. Ти замовила їжу в ресторані. Коли тобі її принесли, страва вже охолола. Чи ти будеш жалітися?

а) Це залежить від того, наскільки це шикарний ресторан.

б) Так, тому що ти за це платиш, і все може скінчитися тим, що тобі нададуть знижку.

в) Ні, тобі не подобається здіймати бучу.

8. Ти у крамниці побачила свого найулюбленішого співака з другом. Чи ти підійдеш, щоб поговорити з ним?

а) Так, ти поговориш з ним, поцілуєш його та взагалі вчепишся у його ногу і будеш там висіти, доки він не візьме тебе із собою.

б) Так, але якщо з тобою буде подруга задля моральної підтримки.

в) Нізащо. Ти занадто знервована і знаєш, що осоромишся.

9. У тебе дійсно приємний голос і тобі б хотілося стати співачкою. На родинному весіллі твоя бабуся оголошує, що ти збираєшся щось заспівати. Що ти робитимеш?

а) Пірнеш під найближчий стіл та сподіватимешся, що тебе ніхто не знайде.

б) Зіщулишся від страху, почервонієш та промимриш кілька рядків із пісні «Я завжди кохатиму тебе».

в) Схопиш мікрофон та проспіваєш усі свої найкращі номери.

10. Ти тільки-но порвала з хлопцем своєї мрії та відчуваєш, що твоє серце дійсно розбите. Як ти тепер ставишся до кохання?

а) Ти ніколи не наважишся спробувати ще раз — занадто боляче.
б) Краще кохати втрати, аніж взагалі ніколи не кохати.
в) Це боляче, але колись ти спробуєш ще раз.

Підрахуй:

1	а) 10	б) 5	в) 0
2	а) 0	б) 10	в) 5
3	а) 5	б) 10	в) 0
4	а) 10	б) 5	в) 0
5	а) 0	б) 10	в) 5
6	а) 0	б) 5	в) 10
7	а) 5	б) 10	в) 0
8	а) 10	б) 5	в) 0
9	а) 0	б) 5	в) 10
10	а) 0	б) 10	в) 5

0—25

Чого ти так боїшся? Так, існує ймовірність, що все зіпсовано, але повір мені, що не існує такого поняття, як «провал». Якщо ти завжди оцінюватимеш себе таким чином, тоді цей страх провалу зупинить тебе від того, що ти бажаєш робити. Ти не повинна все робити ідеально, насправді такого поняття, як «довершеність», теж не існує. Зрозумій, що насправді не має значення, що ти час від часу сідаєш у калюжу, якщо ти йдеш до своєї мети.

30—65

Ну, ти майже здобула її. У тебе досить сміливості, щоб постояти за себе та робити те, що ти хочеш, але ти все ще занадто хвилюєшся через те, що скажуть інші. Але доки ти не переступаєш через людей, вони підтримають тебе, що б ти не робила. Отже, що з того, що ти бажаєш бути поп-зіркою, актрисою, що здобула Оскар, або навіть астронавтом, — не соромся своїх мрій. Розкажи про них людям та наближай здійснення своїх мрій вірою в те, що ти це дійсно зможеш зробити.

70—100

Індіана Джонс, стережися! Уф, ти належиш до тих дівчат, які не тільки покоряють гірські вершини, але також рухають самі гори. Вітаю, ти, можливо, ще не знаєш, чого хочеш досягнути у житті, але ти точно зробиш усе можливе, щоб це з'ясувати. Та лише зрозумій, дівчино, те, з чим ти залишишся наприкінці подорожі, — це важливо. Власне авантюра, а не її наслідки робить життя гідним уваги.

Усім нам потрібні друзі

Ти можеш обійтися без більшості речей у світі: кохання приходить та йде, кар'єра змінюється, а родина розпадається. Але якщо у тебе немає друзів, тобі непереливки. Гарна новина: якщо піклуватися про друзів та ставитися до них так, як би ти хотіла, щоб ставилися до тебе, твої друзі можуть завжди бути твоїми друзями.

Деяким пощастило, бо у них багато друзів, деяким подобається мати лише кількох друзів, а деякі взагалі хочуть дружити тільки з однією людиною. До якої б категорії ти не

належала, не стався до своїх друзів як до чогось само собою зрозумілого.

Мої друзі здатні врятувати мене у багатьох випадках. Одна з моїх подруг просиділа зі мною всю ніч, коли мій хлопець мене покинув, ще одна проїхала тридцять миль задля того, щоб забрати мене, коли моя машина зламалася дорогою, а ще одна змушує мене посміхнутися, коли я плачу. Я б не змогла без них прожити, але я цього й не хочу.

Найкращі подруги — це завжди класно, але намагайся не робити ставки лише на одну людину та бути ізольованою. Немає нічого більш відразливого, як дві дівчини, які повсюди снують разом та відмовляються спілкуватися з усіма іншими. Якщо це все про тебе, спитай себе, що ти робитимеш, якщо твоя найкраща подруга переїде до іншого міста або ви просто посваритеся. Краще мати багато друзів. Зрештою, у тебе можуть бути як найкращі, так і просто друзі.

Багато дружніх стосунків було зруйновано через хлопців. Але хлопці приходять та йдуть, а подруга може залишатися з тобою завжди. Легко на перших кроках кохання піднестися у височінь та забути про своїх подруг. Але якщо ти завжди кидатимеш їх, коли з'являтиметься твій хлопець, тоді не очікуй, що вони будуть із тобою, коли тобі буде потрібно поплакати на їхньому плечі.

Якщо у тебе проблеми з дружбою, існують деякі прості способи їх вирішення. Перш за все переконайся, що ти виглядаєш бадьоро та щасливо. Ніхто не захоче товаришувати з кимось, хто ніколи не посміхається. Потім з'ясуй, з ким би ти хотіла товаришувати та чому. Спокусливо дружити з найпопулярнішою дівчиною, але який у цьому сенс, коли у тебе немає з нею нічого спільного? Вибери когось, хто має з тобою спільні інтереси, та потім доклади зусиль, щоб ста-

ти учасницею подій, які також будуть цікавими твоїй подрузі. Це не тільки дасть тобі змогу зустріти нових людей, це також дасть тобі теми для розмов поза школою.

Якщо ти досить сором'язлива та ніколи не знаєш, про що поговорити, прийми корисну пораду: став питання. Людям подобається розповідати про себе, а коли хтось говорить про себе, намагайся не панікувати від самої думки, про що говорити далі. Замість того сконцентруйся на словах співрозмовника та слідкуй за тим, щоб твої запитання були логічними.

Також важливо усвідомити, що, якщо ти сама не подобаєшся собі, як ти можеш очікувати, що ти комусь сподобаєшся? Не будь із тих людей, які полюбляють весь час себе принижувати. Зверни увагу на свої гарні якості та намагайся повірити в себе. Якщо ти вважаєш себе за погану або навіть огидну, такої ж думки про тебе будуть й інші люди. Так само, якщо ти вважаєш себе люб'язною та чарівною, це змусить інших хотіти з тобою спілкуватися.

Дружба як ніщо інше потребує певних зусиль. Необхідно підтримувати зв'язок, коли ти зайнята, писати листи, коли ти знаходишся далеко, телефонувати просто, щоб поговорити, та бути разом із людиною, коли ти їй потрібна. Якщо ти не бажаєш бути з кимось як у важкі, так і в добрі часи, тоді спитай себе, чи ти насправді заслуговуєш на подругу.

Звичайно, змінюються наші стосунки з іншими, і дружба не є виключенням із цього правила. Коли ти почнеш розмірковувати, що тобі робити та куди податися, ти зрозумієш, що деякі твої друзі залишаються позаду. Але це не означає, що ви повинні перестати дружити. Якщо ти визнаєш, що твоє життя змінюється, а ваша дружба також набуває нових форм, ви можете залишитися подругами на довгі роки.

Чи дійсно вона — твоя найкраща подруга?

Чи дійсно вона є твоєю найкращою подругою? Чи дбає про твої інтереси, чи вона здатна завдати тобі удару у спину?

1. У тебе круте побачення, отже, ти бажаєш виглядати якнайкраще. Ти питаєш поради у своєї найкращої подруги. Що вона тобі скаже?

а) «Перш за все, тобі необхідно сісти на дієту, зробити коротку стрижку, потім придбати собі якийсь новий одяг» і тому подібне.
б) «Ти класно виглядаєш в усьому, що одягаєш, отже, не хвилюйся через це».
в) «Давай підемо за покупками та там побачимо, що можна зробити».

2. Чи твоя найкраща подруга хоча б раз фліртувала з твоїм хлопцем?

а) Тільки заради жарту.
б) Ніколи.
в) Весь час.

3. Ти розповідаєш своїй подрузі щось дуже неприємне про себе. Чи збереже вона це у таємниці?

а) Вона може розповісти про це тільки випадково.
б) Ні, їй подобається пліткувати.
в) Так, їй можна цілком довіряти.

4. Ти сваришся зі своїм хлопцем. На чий бік встане твоя подруга?

а) Звичайно, на твій.

б) Вона спочатку вислухає ваші аргументи, а потім вирішить.
в) На бік твого хлопця.

5. Ви з подругами йдете на вечірку, і під час цього заходу твоя подруга починає фліртувати з хлопцями. Чи вона...

а) Піде з хлопцем та залишить тебе саму.
б) Познайомить тебе з його другом.
в) Домовиться про зустріч із ним наступного дня.

6. Коли ти про щось розповідаєш, твоя подруга...

а) Змінює тему, коли ти дуже довго про щось говориш.
б) Уважно слухає тебе.
в) Зітхає вголос та перериває тебе.

7. Чи твоя найкраща подруга колись тебе залишала, коли у неї хтось з'являвся?

а) Весь час.
б) Тільки раз.
в) Ніколи.

8. Ти на вечірці зустрічаєш свого колишнього з новою подружкою. Що робить твоя найкраща подруга?

а) Пропонує, щоб вона та ти пішли у якесь інше місце.
б) Постійно говорить тобі, наскільки його нова дівчина симпатична та приваблива.
в) Розповідає тобі про всі недоліки його нової дівчини.

9. У тебе жахлива нова зачіска, до того ж тобі не подобається. Що робить твоя подруга?

а) Купляє тобі капелюха.

б) Регоче щоразу, як бачить тебе.
в) Допомагає тобі знайти спосіб змінити ситуацію на краще.

10. Твій хлопець залишає тебе із розбитим серцем. Ти телефонуєш подрузі. Що вона зробить?

а) Придбає набір носовичків та прибіжить до тебе.
б) Скаже: «Не бери до голови, він усе рівно був негідником. Ходімо, пошукаємо для тебе когось іншого».
в) Намагатиметься підчепити твого колишнього.

Підрахуй:

1	а) 0	б) 10	в) 5
2	а) 5	б) 0	в) 10
3	а) 5	б) 0	в) 10
4	а) 10	б) 5	в) 0
5	а) 0	б) 5	в) 10
6	а) 5	б) 10	в) 0
7	а) 0	б) 5	в) 10
8	а) 10	б) 0	в) 5
9	а) 5	б) 0	в) 10
10	а) 10	б) 5	в) 0

0—30

Із такими подругами тобі й вороги не потрібні! Ця дівчина насправді не є твоєю подругою. Вона користується тобою, маніпулює у різних ситуаціях та може завдати тобі удару у спину. Чому ти взагалі з нею дружиш? Зроби собі велику послугу — знайди справжню подругу. Справжні подруги радіють за тебе, коли ти чогось досягаєш, та заспокоять тебе, коли твої справи кепські. Тобі дуже небезпечно товаришувати з такою дівчиною, якою є твоя теперішня подруга: вона

нічого доброго для тебе не зробить. Дай їй можливість проявити себе та побачиш, чи треба взагалі з нею мати справу.

35—70

У вас непогані дружні стосунки. Це нормальні, збалансовані стосунки, побудовані на взаємних поступках. Але не бійся обговорювати з нею речі, через які ви почуваєтеся незадоволеними. Зрештою, це нормально визнавати, що ви обидві інколи ревнуєте одна до одної та не завжди бажаєте бачитися. Це не означає, що в такі моменти ви втрачаєте свою дружбу. Намагайтеся бути більш чесними одна з одною, коли йдеться щодо ваших намірів, і ваша дружба триватиме вічно.

75—100

Тобі пощастило знайти таку подругу, яких одиниці. Вона ніколи не зрадить тебе, ніколи не буде фліртувати з твоїм хлопцем або сміятися з тебе, коли хтось розіб'є твоє серце. Вона завжди прийде тобі на допомогу та завжди ставатиме на твій бік. Но що ще можна очікувати від подруги? Чи не хочеш дати мені її в оренду?

Чи ти — гарна подруга?

Чи ти пройдеш мільйон миль для того, щоб провідати свою подругу у біді? Ну, можливо, не так далеко, але наскільки гарною подругою ти є? Цей тест допоможе тобі це визначити.

1. **Твоя подруга о восьмій вечора телефонує тобі та просить, щоб ти допомогла їй підготуватися до контрольної. У тебе побачення. Що ти робитимеш?**

   а) Скажеш їй, що це чудова кара для неї через те, що вона пізно почала чухатися з контрольною.
   б) Не підеш на побачення, а допоможеш подрузі.

в) Даси їй усі вказівки по телефону та скажеш, що решту допоможеш їй зробити дорогою до школи.

2. Хлопець твоєї найкращої подруги зраджує її. Чи скажеш ти їй про це?

а) Так, ти б хотіла, щоб тобі про це розповіли, якщо б ти опинилася у подібній ситуації.
б) Ні, ти не бажаєш її засмутити.
в) Ні, це тебе не обходить.

3. Ти у своєї подруги. Вона розмовляє по телефону, а ти побачила її щоденник. Чи ти читатимеш його?

а) Так, ти не можеш нічого із собою вдіяти. Ти — вонючка!
б) Тобі б хотілося цього, але ти знаєш, що будеш почуватися винною.
в) Ні, тобі не сподобалося б, якщо б вона так вчинила щодо тебе.

4. Твоя подруга розповідає тобі таємницю, але ти випадково переповідаєш її. Чи ти зізнаєшся про це сама — до того, як їй стане про це відомо?

а) Так, тому що ти не хочеш, щоб вона ще більше розсердилася на тебе.
б) Ні, ти зробиш вигляд, що нічого не знаєш, коли вона тебе про це спитає.
в) Так, але скажеш, що чула, як хтось інший про це говорив до тебе.

5. Колишній хлопець твоєї подруги запрошує тебе на побачення. Тобі він подобається, але ти знаєш, що твоя подруга все ще хоче бути з ним. Що ти робитимеш?

а) Погодишся, тому що він — не її власність.

б) Скажеш їй до того, як приймеш рішення.
в) Відмовиш йому. Ти не хочеш образити свою подругу.

6. Твоя найкраща подруга зв'язалася з наркотиками. Ти знаєш, що вона все більше й більше вплутується у халепу, але вона не хоче, щоб про це дізналися її батьки. Що ти робитимеш?

а) Скажеш її батькам, тому що розумієш, що подрузі потрібна допомога.
б) Поговориш із нею та запропонуєш звернутися по допомогу.
в) Нічого, ти не хочеш загубити її довіру.

7. Її хлопець клеїться до тебе, коли подруги немає поруч. Чи ти скажеш їй про це?

а) Це залежить від того, як довго вони зустрічаються.
б) Нізащо, ти не хочеш втратити подругу.
в) Так, тому що він — негідник, невартий її.

8. Твоя подруга хоче позичити у тебе твою шкіряну куртку, але ти не хочеш нікому її давати. Що ти скажеш?

а) Вибач, але я нікому її не даю.
б) Так, звичайно.
в) Купи собі таку саму.

9. Ти збираєшся піти на день народження до своєї подруги, але в цей самий час відбудеться концерт твоєї улюбленої групи, на який у тебе є квиток. Що ти зробиш?

а) Підеш на концерт, ти знаєш, що вона тебе зрозуміє.
б) Позбудешся квитка. Ти завжди можеш сходити на цей концерт іншим разом.

в) Спитаєш її, що тобі робити.

10. Ти виграла два квитки на подорож до Парижа на уікенд, кого ти візьмеш із собою?

а) Свою подругу, тому що знаєш, що ви класно розважитеся разом.
б) Свого коханого.
в) Того, хто більше буде цього хотіти.

Підрахуй:

1	а) 0	б) 10	в) 5
2	а) 10	б) 5	в) 0
3	а) 0	б) 5	в) 10
4	а) 10	б) 0	в) 5
5	а) 0	б) 5	в) 10
6	а) 10	б) 5	в) 0
7	а) 5	б) 0	в) 10
8	а) 10	б) 5	в) 0
9	а) 0	б) 10	в) 5
10	а) 10	б) 5	в) 0

0—35

Мммм... І ти вважаєш себе справжньою подругою, чи не так? Кого ти хочеш ошукати? Дружба — це річ, яка потребує зусиль та роботи. Єдине, що ти привносиш у вашу дружбу, — це себе. Чи ти колись розмірковувала над тим, чому твої подруги кидають тебе через якийсь час? Ну, напевно, тому, що з них досить того, що ти, перш за все, дбаєш про себе та свої інтереси. Звичайно, немає нічого поганого в тому, що ти робиш те, що забажаєш, але ж не за рахунок почуттів інших людей! Якщо ти хочеш бути гарною подругою, поміркуй, чого хоче твоя подруга.

40—65

Жодних сумнівів, у тебе багато друзів, але, можливо, жодної справжньої подруги. Якщо ти дійсно бажаєш мати справжню подругу, ти повинна трохи більше часу думати про когось, а не тільки про себе. Звичайно, ти можеш почуватися щасливою і без того, щоб це робити. Якщо у тебе є найкраща подруга, то, можливо, вам треба поводитися більш чесно одна з одною у питаннях того, що вас дратує.

70—100

Так, ти подруга, яких одна на мільйон, чи не так? Ти знаєш, що ті речі, які роблять твою подругу щасливою, приносять задоволення і тобі. Тобі пощастило, тому що твоя подруга, напевно, поводиться з тобою так само, як і ти з нею. Ви вдвох багато чого досягнете. Вітаю!

Про твою родину

Якщо ти походиш із родини, яка тебе підтримувала й підтримує, тобі пощастило. Якщо у тебе є менші брати чи сестри, з якими ти маєш непогані стосунки, та тато з мамою, що кохають одне одного, ти також щаслива. Однак насправді більшість родин не складаються зі стандартних мами, тата, двох діточок та собаки — стереотипних героїв рекламних роликів.

У багатьох з нас родини, де є лише один із батьків або є вітчим чи мачуха, або безліч зведених братів чи сестер.

Важливо запам'ятати, що у всіх родинах сваряться та сперечаються. Це абсолютно нормально та природньо. Насправді, це майже неможливо прожити з кимось вісімнадцять років із дня у день без того, щоб час від часу не свари-

тися. Звичайно, важко кожного дня бачитися із рідними, не сприймати її як щось саме собою зрозуміле та не дратуватися, коли хтось із них стоїть на твоєму шляху. Але маленький компроміс може все змінити.

Можливо, твоїм батькам не подобається твій хлопець або друзі. Ти повинна спитати себе, чи є в аргументах твоїх батьків хоча б частка правди? Якщо ні, то пригадай, що тобі, напевно, не подобається більшість друзів твоїх батьків, отже, чому їм повинні подобатися твої друзі? Якщо вони завжди занадто обережні, завжди допікають тобі з приводу домашньої роботи, не дозволяють тобі мати якесь приватне життя, тоді поговори з ними та поясни їм, що вони роблять тебе нещасною. Це важко, тому що діти завжди вважають, що їхні батьки знають усе, все роблять правильно та взагалі мають відповіді на всі питання, але, звичайно ж, це не так. Батьки — такі самі люди, як ти і я, більше того, вони також помиляються.

Бути батьком чи мамою дуже важко. Важко утримувати баланс між тим, як бути «гарним» та «поганим» батьком. Для деяких батьків важкою справою стає усвідомлення, що їх діти дорослішають та самі приймають рішення. Вони у глибині душі знають, що ти сама повинна жити та обирати свій шлях, але це не зупиняє їх у їхньому намаганні захистити тебе на кожному кроці твого життєвого шляху.

Якщо ти вважаєш, що у тебе дійсно проблеми з батьками, тоді хоча б спробуй із ними поговорити. Розкажи їм, чому ти чиниш так, а не інакше, та чому це тебе хвилює. Це важко зробити, якщо ти та вони намагатимуться захистити себе, отже, що б ти не робила, намагайся тримати себе в руках і не гніватися.

Якщо у твоїх батьків проблеми, то все змінюється. Можливо, вони постійно сперечаються і ти живеш під страхом

того, що вони розлучаться й будуть жити окремо. Треба усвідомити той факт, що у разі, коли твої батьки більше не кохають одне одного, це ще не означає, що вони більше не люблять тебе. Люди постійно закохуються та перестають кохати одне одного, та багато з них вважають, що усім буде краще, якщо вони припинять свої стосунки, аніж житимуть 40 років як на полі бою.

Якщо у твоїх батьків є проблеми з алкоголем, наркотиками або вони застосовують насильство у будь-якій формі до тебе, тоді ти повинна шукати допомогу. Інколи жодні розмови не допомагають, і єдиним рішенням є пошук допомоги за межами родини. Це означає розповісти про все іншому дорослому, якому ти довіряєш, наприклад батькам своєї подруги, або родичу, або вчителю. Якщо ти не можеш розповісти про все у розмові віч-на-віч, тоді зателефонуй до будь-якої соціальної служби або за телефоном довіри.

Інколи у тебе виникають проблеми з братами або сестрами. Кожного тижня до нашого журналу надходять сотні листів, у яких підлітки розповідають про те, як вони або ненавидять своїх братів або сестер, або ревнують чи дратуються через них. Я можу тобі сказати, що також виросла, маючи ревнощі до своїх братів. Я або страшно проклинала їх, або обожнювала. Я завжди впадала у крайнощі у своєму ставленні до них. Я й досі здригаюся, коли пригадую часи, як ми гримали одне на одного так голосно, що наші сусіди жалілися моїй багатостраждальній матусі. Тепер ми, жартуючи, пригадуємо ті часи та погоджуємося, що, незважаючи на те, що відбувалося, ми б ніколи не змогли прожити одне без одного. Але минуле не зашкодило нашим теперішнім чудовим стосункам. Справді, важливо намагатися ставитися до своїх менших братів чи сестер як до своїх друзів або подруг. Коли я пригадую себе, то ніколи б не поставилася

до жодної своєї подруги так, як я ставилася до своїх братів, та навпаки. Але це тому й називається родина.

Отже, коли наступного разу тобі здаватиметься, що у тебе безкінечне життя, а твоя родина просто зводить тебе з розуму, пригадай, що так не триватиме вічно. Та одного разу, коли ти житимеш вже окремо, ти поглянеш у минуле та пригадаєш свій дім, повний людей, — людей, які завжди сваряться, ти зрозумієш, що у тебе завжди є хтось поруч, і ці спогади будуть навіть приємними.

Як твоє місце у родині впливає на твою особистість?

Останні дослідження показали, що твоє місце у родині (твоя роль, а не місце за обіднім столом) впливає на тебе більше, ніж ти думаєш. Воно дійсно здатне неймовірно змінити твоє життя.

1. **Ти справді хочеш подивитися по відео щось на зразок «Красуні» (із Джулією Робертс), але решта бажає дивитися телевізор. Що ти робитимеш?**

   а) Тупнеш ногою зі словами: «Що ж, тоді я зараз піду до себе та сидітиму там сама».
   б) Спочатку поникеш досхочу, а потім сядеш та разом із усіма подивишся телевізор.
   в) Погодишся подивитися відео після того, як усі подивляться телевізор.

2. **Якщо у родині велика сварка, що ти робитимеш?**

   а) Намагатимешся зупинити сварку та усіх примирити.
   б) Будеш уголос обстоювати свої права.

в) Скажеш із слізьми на очах: «Це нечесно, всі до мене прискіпуються».

3. Які прикметники найкраще тебе характеризують?

а) Чарівна та весела.
б) Комунікабельна та незалежна.
в) Гідна довіри та сильна.

4. Твоя мати на добу їде з дому й залишає перелік домашніх доручень. Ти...

а) Зробиш усе якомога скоріше та швидше, щоб піти кудись із подругами.
б) Зробиш усе якомога краще, намагаючись догодити мамі.
в) Підеш гуляти з друзями та скажеш, що забула все зробити.

5. Яку фразу ти повторюєш найчастіше, коли ти вдома?

а) Ніхто ні про що мені не розповідає.
б) Це нечесно!
в) Зроби це!

6. Якщо говорити про друзів, чи у тебе...

а) Багато друзів, із якими ти постійно розмовляєш по телефону.
б) Маєш одну-дві найближчі подруги, але полюбляєш спілкуватися зі своїм коханим.
в) Маєш багато подруг та хлопців.

7. Чи ти знаєш, що б тобі хотілося робити після школи?

а) Так, ти маєш намір знайти гідну тебе престижну роботу з гарною платнею.

б) Ні, ще ні. Ти насправді не впевнена, в якому напрямку рухатимешся.
в) Ти не бажаєш робити традиційну кар'єру «як усі». Ти маєш намір робити щось зовсім інакше.

8. Як тебе характеризують твої батьки?

а) Свавільна та ненадійна.
б) Мила, але важка у спілкуванні.
в) Роботяща.

9. Чи ти часто бажаєш змінити свою родину...

а) Більше братів та сестер.
б) Ніяких братів або сестер.
в) Ти не бажаєш нічого змінювати, тому що тобі подобається все як воно є.

10. Чи твої батьки з тобою сваряться через те, що ти...

а) Уперта та полюбляєш командувати.
б) Багато сваришся.
в) Дуже розбещена та неввічлива.

Підрахуй:

1	а) 10	б) 5	в) 0
2	а) 5	б) 10	в) 0
3	а) 0	б) 5	в) 10
4	а) 5	б) 10	в) 0
5	а) 0	б) 5	в) 10
6	а) 5	б) 0	в) 10
7	а) 10	б) 0	в) 5
8	а) 5	б) 0	в) 10
9	а) 5	б) 0	в) 10
10	а) 10	б) 5	в) 0

0—30: Молодша або єдина дитина в родині

Ти, можливо, наймолодша у родині або єдина дитина. Ти ведеш досить чарівне життя та насолоджуєшся загальною увагою. Кохання та увага сиплються на тебе як із рогу достатку, тому що у тебе, можливо, є старші брати чи сестри, які тебе захищають, та (або) батьки, які приділяють тобі багато часу. Ти знаєш, як скористатися з того, щоб бути розумницею та чарівною, але ти не можеш зносити глузування або прискіпування. Отже, ти маєш бунтівну та непостійну вдачу. Будь обережна: дослідження свідчать, що наймолодші або єдині діти у родині часто стають постійним об'єктом глуму або марнотратами, коли вони дізнаються, що реальне життя не схоже на те, до чого вони звикли вдома.

35—65: Не найстарша та не наймолодша дитина

Якщо ти середня дитина або не найстарша чи не наймолодша, то, напевно, ти дуже добре пристосовуєшся та вмієш спілкуватися. Ти звикла знаходитися у центрі суперечок та частіше, ніж інші члени родини, ставати миротворцем. Тобі подобається лише спостерігати за подіями, але часто тобою нехтують або переступають через тебе. Ось чому ти намагаєшся розвинути свою індивідуальність і шукаєш засоби для того, щоб вирізнятися з натовпу. Але ти не загубишся у групі людей, тому що вмієш найбільш голосно кричати завдяки своїм родичам — найстаршому братові чи сестрі, що звикли командувати, або наймолодшому братові чи сестрі, що завжди потребували уваги до себе.

70—100: Найстарша дитина

Через те що ти — найстарша, всі твої дії, ймовірно, були детально вивчені дорослими. Найстарші діти частіше за все багато чого досягають та є енергійними та вдалими дільцями. Однак вони також схильні хвилюватися через той тиск, який на них чинили їхні батьки. Схильна зробити гарну

кар'єру, ти матимеш успіх на будь-якому робочому місці, де тебе контролюють. Інколи ти мрієш про те, щоб не все трималося на твоїх плечах, але тобі також подобається визнання, яке ти маєш завдяки своїм силі та енергії успіху.

Чи ти сприймаєш свою родину як щось саме собою зрозуміле?

Родини: не можемо жити з ними, не можемо жити без них! Але скільки речей ти вважаєш аксіомою, коли справа доходить до розігрування щасливої родини?

1. **Твоя мати весь день готує щось смачненьке до твого дня народження. Проблема полягає в тому, що ти забула сказати мамі, що тебе не буде вдома. Що ти зробиш?**

   а) Не залишишся вдома, зрештою, ти знаєш, що вона все зрозуміє.
   б) Натякнеш їй про все потихеньку та запропонуєш залишитися на обід, а потім підеш.
   в) Відміниш зустріч із друзями. Ти зможеш зустрітися з ними завтра.

2. **У тебе нічого не заплановано на уікенд. Потім з'ясовується, що твої батьки кудись йдуть. Як ти почуваєшся?**

   а) Ти гніваєшся, тому що тепер залишишся сама.
   б) Тебе трохи все це дратує, тому що тобі нудно.
   в) Щасливо, тому що у твоєму розпорядженні цілий будинок.

3. **Твоя мама хоче, щоб ти взяла свою молодшу сестру із собою та твоїми подругами у кіно. Що ти скажеш?**

   а) Ні. Ти не бажаєш, щоб вона за тобою слідкувала.

б) Звичайно, чому ж ні. Ти ніколи не знаєш, коли тобі буде треба піти кудись з її друзями.
в) Погодишся, але бурчатимеш через це весь вечір.

4. Ти дізнаєшся, що цього року твої батьки не повезуть тебе кудись на канікули, тому що бажають замість відпустки витратити гроші на будинок. Як ти почуватимешся?

а) Досить щасливою. У тебе буде багато часу для спілкування з друзями.
б) Трохи дратуєшся через те, що у тебе не буде засмаги — приводу похвастатися.
в) Дійсно роздратована: «Що я буду робити тут усе літо?»

5. Під час сімейної суперечки, де знаходишся ти?

а) Втручаюсь.
б) Наверху, у своїй кімнаті.
в) Це залежить від того, чи це стосується тебе особисто, чи ні.

6. Ти десь із друзями та раптом усвідомлюєш, що запізнюєшся на годину додому. Що ти робитимеш?

а) Зателефонуєш батькам, тому що не бажаєш, щоб вони хвилювалися.
б) Спробуєш дістатися додому якомога швидше.
в) Знизуєш плечима: ти вже запізнилася, то чого ж поспішати?

7. Твої батьки кудись їдуть на уікенд та залишають дім на тебе. Ти влаштуєш вечірку?

а) Так.

б) Так, але маленьку для обраних подруг.
в) Ні, ти не ризикнеш.

8. Яке слово найкраще відображає ставлення до тебе твоїх батьків?

а) Раціональна.
б) Безтурботна.
в) Безвідповідальна.

9. Як ти собі уявляєш класне Різдво?

а) В оточенні родини з великою кількістю домашньої їжі.
б) Багато подарунків та їжі.
в) Закохатися у симпатичного лижного інструктора в Альпах.

10. Твої батьки терпіти не можуть твого хлопця та змушують тебе його покинути. Що ти робитимеш?

а) Не звертатимеш на це уваги. Зрештою, що вони про це знають?
б) Намагатимешся знайти компроміс, але все ж таки бачитимешся з ним за їхніми спинами.
в) Погодишся. Напевно, у них є для цього дуже вагомий аргумент.

Підрахуй:

1	а) 0	б) 5	в) 10
2	а) 0	б) 5	в) 10
3	а) 0	б) 10	в) 5
4	а) 10	б) 5	в) 0
5	а) 0	б) 10	в) 5

6	а) 10	б) 5	в) 0
7	а) 0	б) 5	в) 10
8	а) 10	б) 5	в) 0
9	а) 10	б) 5	в) 10
10	а) 0	б) 5	в) 10

0—35

Як твоя родина мириться із твоєю поведінкою? Колись ти, зрештою, усвідомиш, що світ не завдячує тобі тільки через те, що ти народилася. І це викличе у тебе неабиякий шок. Не всі люди дозволять зневажати себе. Трохи пригальмуй та припини влаштовувати усім важкі часи. Якщо твоя родина тебе бісить, тоді спокійно поясни їм, чому так відбувається. Не доводь ситуацію до стану перед вибухом і потім не тупочи ногою. Звичайно, тобі потрібні приватне життя та спокій, але цього ж потребують і вони!

40—75

Ну, із балансом у тебе все гаразд. Ти любиш свою родину та намагаєшся не сприймати її як щось само собою зрозуміле, але також відомо, що ти не можеш завжди поводитися ідеально. Продовжуй перепрошувати, коли ти неправа, але в той же час відстоюй свої інтереси, якщо ти вважаєш, що вони не мають рації, і у тебе не буде зайвого клопоту.

80—100

Ну, ти або належиш до янголів із плоті та крові, або трішечки по-підлітковому збрехала. Але для того, щоб ти засумнівалася у результаті цього тесту, я кажу тобі, що ти — мрія батьків. Ти говориш, робиш та знаєш усе, що робить твою родину щасливою та спокійною. Тебе взагалі неможливо звинуватити в тому, що ти когось сприймаєш як само собою зрозуміле. Рада за тебе.

Здоров'я та зовнішність

Подивись на себе у люстерко. Що ти бачиш? Тіло, яке тобі подобається, або тіло, яке ти ненавидиш? Якщо ти належиш до 98 % жіночого населення планети, то, ймовірно, часто пригадуєш незлим тихим словом своє тіло, більш того, ти б зробила усе для того, щоб виглядати, як супермодель.

Останні дослідження показали, що 60 % жителів Великої Британії сидять на якійсь дієті, але те саме дослідження свідчить, що лише третині з них необхідно втрачати вагу. Більшості людей не подобається те, як вони виглядають, тому що у них низька самооцінка та комплекс неповноцінності.

Легко, передивляючись журнали, розглядати струнких красунь-супермоделей із ідеальною шкірою та здоровим волоссям. Але у реальному житті у цих моделей також бувають проблеми. Одна з моїх подруг — модель, але вона виросла з ненавистю до себе, до «стручка квасолі», як вона себе називала. З її точки зору, у журналах друкують фотографії пишнотілих дівчат із млосними поглядами, і вона провела багато часу перед дзеркалом, бажаючи змінитися. І зараз у неї також бувають прищі та небажане волосся. Але тепер на неї працює команда візажистів, перукарів та професійних фотографів, чиєю роботою є зробити її довершеною перед фотосесією. Часто їй необхідно три години для того, щоб підготуватися до єдиного знімка. Якщо б хтось попрацював над твоєю зовнішністю, ти також виглядала б чудово.

Пам'ятай: навіть найбільш жаданим та вродливим людям світу колись не подобається те, як вони виглядають. Кілька прикладів: Мерілін Монро, Мадонна, Сінді Кроуфорд та супермодель Кейт Мосс. Зрештою, врода — не головне.

Більше значення має те, що відбувається у тебе в голові, та те, що ти робиш із своїм життям. Як йдеться у старому вислові: «Коли у тебе спокійно на серці, і твоє тіло в порядку».

Уміння любити все своє тіло, навіть ті його частини, які ти постійно проклинаєш, є важливим етапом дорослішання. Інколи ми впевнені, що, якби ми стали більш стрункими, більш пишними, із більшим бюстом або трохи підросли, усе було б значно краще. Але життя покращиться лише тоді, якщо прийняти рішення сприймати його позитивно. Чи ти дійсно вважаєш, що якийсь розмір твого одягу змусить чоловіків падати до твоїх ніг, допоможе тобі на іспитах або зробить із тебе Міс Популярність? Я у цьому дуже сумніваюсь; більше того, ти можеш мати все це і без того, щоб зважати на те, як ти виглядаєш. Візьмемо для прикладу декілька відомих людей: Доун Френч, Рабі Вокс, Розіенн Барр, Мадонна, Джулія Робертс або Сюзан Сарандон. Ніхто з них не відповідає класичним стандартам, але всі вони досягли успіху.

Звичайно, краса дійсно справляє враження, але посмішка, привітність та небайдужість мають набагато триваліший ефект. Я дуже сумніваюся, що ти оцінюєш людей по тому, скільки вони важать або наскільки вони високі (якщо так, у тебе ніколи не буде друзів), а якщо ти цього не робиш, чому всі інші мають оцінювати тебе таким чином?

Невдоволення своїм зовнішнім виглядом не поширюється лише на вагу. Деякі з нас роздратовані конкретними частинами свого тіла, наприклад носом, або вухами, або шкірою. Часто те, що для нас виглядає завеликим, потворним та кидається у вічі нам, є насправді малопомітним для інших. Наприклад, під час побачення з друзями одна з моїх подруг усе розповідала й розповідала про свій прищ на підборідді. Спочатку жодна з нас навіть його не помітила, але, зрештою, всі зацікавилися ним. Це означає, що тільки

якщо постійно привертати увагу до того, що нам не подобається, воно стане видимою проблемою.

Якщо ти настільки засмучена якоюсь частиною свого тіла, що це заважає тобі виходити на вулицю, треба щось зробити. Візит до лікаря поставить все на свої місця: від проблем із шкірою до хвилювань про ніс (вуха, вагу). Медичний огляд та точка зору на проблему від професіонала зробили диво для багатьох людей, але якщо ти все ж таки належиш до 1 % людей, у яких дійсно виникли серйозні проблеми, тоді лікар допоможе тобі знайти фахівця, який візьметься за їх вирішення.

Якщо у тебе низька самооцінка та погана думка про себе, ти можеш зробити дещо, що тобі допоможе. Роздивись себе у дзеркалі. Замість того щоб дивитися на себе з ненавистю та відразою, спробуй сконцентруватися на своїх привабливих рисах (у нас у всіх є такі). Скажи собі, що це не має значення, якщо у тебе товсті стегна (маленькі груди, прищі тощо), тому що все це є тобою. Пам'ятай: якщо ти сама собі не подобаєшся, як ти можеш очікувати, що сподобаєшся комусь іншому? Людей завжди тягне до тих, хто почувається щасливим та впевненим у собі. Отже, замість того щоб сидіти та думати про те, що світ жахливий, ти не виглядаєш ідеально, сконцентруйся на тому, що ти найщасливіше створіння, тому що ти така, яка є. Зрештою, неважливо те, що ти думаєш, краса знаходиться в очах того, хто дивиться.

Чи ти марнославна Ванесса або сором'язлива Менді?

Давай визнаємо: зрештою, ми усі достатньо марнославні, чи не так? Хто не проходив повз вітрину крамниці та не дивився на своє відображення? Але чи ти належиш до тих,

хто надто багато піклується про свою зовнішність, чи може, ти навіть боїшся заглядати у люстерко?

1. **Коли ти йдеш повз вітрину крамниці та бачиш своє відображення, що ти робиш?**

   а) Роздивлятимешся себе не менш як 10 хвилин. Ти ніколи не усвідомлювала, яка ти все-таки вродлива.
   б) Швидко поглянеш на себе та понесешся до найближчої урни щось викинути.
   в) Зробиш вигляд, що роздивляєшся одяг у вітрині, але потай досхочу на себе надивишся.

2. **Ти стоїш навпроти люстерка у своїй кімнаті та жартома кажеш: «Хто на світі всіх миліша, найрум'яніша й біліша?» Ти шокована, коли воно тобі відповідає. Що воно каже?**

   а) Нічого, це просто казка.
   б) Ну, ти нічого, але мені більше до вподоби (далі йде перелік імен).
   в) ТИ, ТИ, ТИ.

3. **Ти проходиш повз двох хлопців, що розмовляють в автобусі. Один із них зазначає: «А вона нічого!» Про кого, на твій погляд, вони говорять?**

   а) Це може бути або твоя сусідка, або знову ж ти.
   б) Кондуктор, жінка з дитиною, твоя сусідка, будь-хто, тільки не ти.
   в) Ти, звичайно ж, хто ще?

4. **Ти чула, як твій хлопець характеризував тебе як «цікаву». Яка була твоя реакція?**

   а) Агонія. Це означає, що ти — потвора.

б) Ти потішена. Він розуміє, що у житті важливо мати не тільки симпатичне обличчя.
в) Роздратування. Ти вродлива, і саме це найцікавіша твоя ознака.

5. Твій новий хлопець на рідкість старомодний та неприкольний. Чи ти познайомиш його зі своїми подругами?

а) Так, але спочатку дам йому прочухана.
б) Ні за що. Він гарний сам по собі, але Боже борони, щоб хтось із твоїх знайомих його побачив.
в) Не тільки ж неприкольні хлопці запрошують тебе на побачення!

6. Хто, на думку інших, вродливіша — ти чи твоя найкраща подруга?

а) Ти, звичайно, і ти переконана, що їй це відомо.
б) Твоя найкраща подруга, тому що вона така симпатична.
в) Ти ніколи серйозно про це не думала.

7. Хтось зазначає, що ти та твоя мама виглядаєте, як сестри. Як ти на це реагуєш?

а) Ти верещиш та губиш свідомість від самої думки про це. Не може бути, щоб ти виглядала такою старою!
б) Радієш за маму.
в) Ревнуєш, бо вважаєш, що твоя мама виглядає краще, ніж ти.

8. Із якою відомою людиною ти б хотіла, щоб тебе порівнювали?

а) Сінді Кроуфорд.

б) Ну... Неможливо виглядати так само, як хтось із відомих, навіть якщо ти спробуєш.
в) Тобі байдуже, але з тією людиною, яка має більше, ніж красиве личко.

9. В усіх журналах написано, що модно носити фасон кльош. Ти знаєш, що цей фасон тобі не пасує, але що ти робитимеш?

а) Сидітимеш удома, доки мода не зміниться.
б) Жартуватимеш з усіх тих, хто це одягає. Зрештою, ти носила цей фасон за рік до того, як він надійшов до прилавків універмагів.
в) Нічого. Ти одягаєш те, що тобі пасує незалежно від моди.

10. Ти кажеш своїй найкращій подрузі: «Вау, сьогодні я схожа на хтозна-що!» Що вона відповідає?

а) Не вигадуй. Ти виглядаєш так добре, як і завжди.
б) Ти ніколи так не скажеш, тому що ти ніколи не схожа на хтозна-що.
в) М-м-м... ти можеш трохи більше попрацювати над своєю зачіскою (одягом, макіяжем тощо).

Підрахуй:

1	а) 10	б) 5	в) 0
2	а) 0	б) 5	в) 10
3	а) 5	б) 0	в) 10
4	а) 0	б) 5	в) 10
5	а) 5	б) 10	в) 0
6	а) 10	б) 0	в) 5
7	а) 10	б) 5	в) 0
8	а) 10	б) 0	в) 5

9	а) 0	б) 10	в) 5
10	а) 5	б) 10	в) 0

0—40: Сором'язлива Менді

Так, ти дійсно не марнославна, чи не так? Насправді ти не переймаєшся через те, що тебе принижують, тому що ніхто не може спокійно сприймати все те погане, що ти про себе говориш. У тебе дуже погана думка про себе, а самооцінка взагалі десь на дні морському. Настав час краще поставитися до себе та власного тіла. Отже, що з того, що ти — не ідеальна, всі ми такі. Прислухайся до друзів, і коли наступного разу хтось зробить тобі комплімент, не відкидай його. Сприйми його з подякою та запам'ятай, про що йдеться. Ти так довго вірила всім тим зневажливим думкам у своїй голові, що геть забула, наскільки приємною людиною ти є. Отже ще раз подивися у люстерко та дай собі ще один шанс.

45—75: Знаюча Саллі

Вітаю, у тебе все в нормі. Ти знаєш, що у світі є більше цікавих речей, аніж лише симпатичне личко та довгі ноги. Розум, небайдужість до інших та посмішка варті більшого, і ти права в цьому. У тебе є голова на плечах, та немає сумнівів: на тебе є попит. Отже, так тримати.

80—100: Марнославна Ванесса

Якщо ти тільки відірвешся від люстерка на мить, то, можливо, декілька цікавих речей усе ж таки привернуть твою увагу. Симпатичне обличчя — не єдине, що має значення в цьому світі. Якщо ти весь час думаєш лише про свою зовнішність та одяг, ти зрештою залишишся без подруг та будеш в оточенні досить поверхових людей. Ніколи не оцінюй книгу за її палітуркою — і чим раніше ти це усвідомиш, тим краще. Вже час тобі та твоєму відображенню у дзеркалі об'єднатися та усвідомити, що твоєму життю бракує сенсу.

Чи у тебе є проблема з іміджем?

Чи ти постійно переймаєшся через те, що виглядаєш недосить класно? Чи ти побоюєшся, що ніколи не знайдеш собі хлопця? Чи люстерко у тебе асоціюється з кошмаром? Якщо так, у тебе, можливо, проблема з іміджем.

1. Що з тобою діється, коли ти бачиш ваги?

а) Ти починаєш тікати у протилежному напрямку.
б) Нічого особливого, у тебе є ваги вдома, і ти кожного дня зважуєшся.
в) Нічого, тебе це не обходить. Ти знаєш, що для тебе добре, а що погано.

2. Ти у великій крамниці, бажаєш поміряти сукню, але у них лише спільні переодягальні. Що ти зробиш?

а) Підеш та одягнеш сукню.
б) Ризикнеш придбати її без примірки.
в) Кинеш її назад продавцеві та поспішно тікатимеш.

3. Яка пора року тобі подобається?

а) Літо, тому що ти можеш роздягнутися до самогосамого.
б) Зима, тому що можна повністю накритися.
в) Весна, тому що можна носити все, що подобається.

4. Твій хлопець каже, що ти набрала вагу. Що ти робиш?

а) Кричиш на нього, немов Банши (злий дух), а потім сядеш на сувору дієту.
б) Сказав, то й що?

в) Погодишся, але зазначиш, що тобі подобається так виглядати.

5. Твоя найкраща подруга придбала собі сукню, в якій чудово виглядає. Як ти себе почуваєш?

а) Рада за неї, але трохи заздриш.
б) Ревнуєш та почуваєшся втомленою через усе це. Тобі ніколи так не виглядати.
в) Вона у будь-якому одязі класно виглядає.

6. Чи ти постійно вимагаєш похвали свого зовнішнього вигляду від своєї родини (подруги, хлопця)?

а) Ні.
б) Так.
в) Це залежить від твого настрою.

7. Скільки речей зі свого гардероба ти носиш?

а) Усі.
б) Майже нічого. Ти носиш одну-дві речі.
в) Більшість із них.

8. Ти проходиш повз дзеркало у крамниці. Чи ти дивишся на себе?

а) Ні, тому що не бажаєш зіпсувати собі день.
б) Так, тобі цікаво, чи у тебе не стирчить волосся.
в) Звичайно, ти б збрехала, якщо б заперечила це.

9. Ти проходиш повз групу хлопців. Один із них каже: «Яка вродлива дівчина!» Що ти зробиш?

а) Повернешся для того, щоб подивитися, про кого вони говорять.
б) Посміхнешся та подякуєш.

в) Проігноруєш їх, але почуватимешся потайки задоволеною.

10. Чи ти належиш до тих, хто вміє робити та сприймати компліменти?

а) Так, тобі подобається говорити людям, що вони класно виглядають.
б) Ні, ти ніколи не робиш компліментів, та й тобі їх не роблять.
в) Так, якщо ти також класно виглядаєш.

Підрахуй:

1	а) 0	б) 5	в) 10
2	а) 10	б) 5	в) 0
3	а) 10	б) 0	в) 5
4	а) 0	б) 10	в) 5
5	а) 5	б) 0	в) 10
6	а) 10	б) 0	в) 5
7	а) 10	б) 0	в) 5
8	а) 0	б) 10	в) 5
9	а) 0	б) 10	в) 5
10	а) 10	б) 0	в) 5

0—35

У тебе серйозні проблеми з думкою про себе. Ти намагаєшся якомога краще замаскуватися, тому що ти дійсно не любиш своє тіло. Це заважає тобі робити те, що ти бажаєш. Замість того щоб постійно від себе ховатися, спробуй більш чесно подивитися на себе. Це не настільки по-ідіотськи, як ти вважаєш. Насправді, я думаю, що ти виглядаєш абсолютно нормально.

40—75

У тебе бувають гарні та погані дні. У гарні дні тебе в принципі влаштовує твоє тіло. Ти можеш одягти те, що бажаєш, та

піти потанцювати у тій чорній, маленькій сукні та розмовляти з ким забажаєш, і я за тебе рада. Але у погані дні забудь про все! Якщо так із тобою і відбувається, подумай про те, що твоє тіло не здатне так різко змінюватися, а вся проблема у твоєму ставленні до нього. Намагайся більш позитивно думати про своє тіло, і поганих днів у тебе буде все менше.

80—100

Щастить тобі, у тебе взагалі немає проблем із ставленням до себе. Ти зрозуміла, що почуваєшся більш щасливою тоді, коли задоволена тим, що маєш. Отже, що з того, що ти ніколи не виглядатимеш, як Кейт Мосс? Ти ж знаєш таємницю: зрештою, якщо б існував лише один тип вроди, у світі було б дуже нудно жити.

Кохання та хлопці

Більшість листів, що надходять до редакції нашого журналу, стосується хлопців та кохання. Хлопці для багатьох дівчат є настільки дивними створіннями, що їх важко зрозуміти. Вони дивно поводяться, роблять дивні речі та їх неможливо приперти до стіни.

Зрозумій, у листах, які я отримую від хлопців, пишеться те саме про дівчат. Я думаю, що важливим ключем до розуміння хлопців є те, що усі ми схожі в основних речах.

Ніхто з нас не народився із здатністю бути гарним партнером у коханні. Це одна з речей, якій необхідно навчитися. У хлопців немає спеціальної якості, що допомагає їм запрошувати дівчат на побачення, так само вони не народжуються з повним розумінням того, про що думає дівчина.

Ніхто насправді не знає, що таке кохання, та як визначити, чи ти дійсно закохана. Ось усе, що я тобі скажу про

кохання: це дуже складна річ. Воно означає сотню різних речей для сотні різних людей. Інколи воно змушує тебе почуватися, немов на вершині світу, а іншого разу змушує тебе падати у чорну-чорну безодню.

Ніхто не гарантує, що у тебе будуть чудові стосунки. Єдине, що можна сказати, — основою кохання завжди є довіра. Якщо у тебе цього немає, тоді у тебе немає нічого. Стався до свого хлопця так, як би ти хотіла, щоб він ставився до тебе. Не грайся з ним, примушуючи його ревнувати, коли ти з кимось фліртуєш, або робиш вигляд, що гніваєшся, а насправді — ні. Це точно допоможе тобі його втратити. Якщо ти сприймаєш його за щось само собою зрозуміле або кидаєш його останньої миті — це теж призведе до катастрофи.

Якщо ти бажаєш привернути чиюсь увагу, тоді почни посміхатися цій людини та вітатися з нею при зустрічі. Важливо також спробувати поговорити з цією людиною, бо інакше як ти визначишся з тим, чи подобається тобі ця людина, чи ні. Також не чекай на запрошення, чому б тобі самій цього не зробити? Немає правила, у якому зазначено, що хлопці мають це робити. Не роби з мухи слона, просто поводься як завжди та не переймайся через це.

Деякі дівчата просто з глузду їдуть через хлопців та стають абсолютно залежними від них, забуваючи про друзів та родину. Намагайся не дати собі перетворитися на одну з таких дівчат, тому що, якщо твої стосунки розірвуться, поруч із тобою вже не залишиться нікого, хто допоможе тобі підвестися та обтруситися. А як тобі картина: хтось ходить за тобою 24 години на добу? Пам'ятай, що до вашої зустрічі ви обоє були окремими людьми, та й зараз такими залишилися.

Коли ти з кимось зустрічаєшся, переконайся, що ви обговорюєте усі суперечливі ситуації. Кількість розірваних

стосунків, що були зруйновані нещирістю партнерів, просто вражає. Але якщо твій хлопець погано до тебе ставиться, принижує тебе будь-яким чином або змушує тебе почуватися нещасною, тоді настав час із ним розпрощатися.

Якщо ваші стосунки розсипаються на прах, а мрії летять із вітром, не впадай у відчай. Розлюбити когось — це одна з найважчих речей, які тобі колись довелося переживати, але біль вгамується. Коли ти вважаєш, що зможеш просидіти на цьому стільці решту свого життя та дивитися у стіну навпроти, знай: життя змінюється.

Деякі дні будуть чудовими, деякі — поганими. Що б ти не робила, не принижуй себе. Пам'ятай, що ти залишилася тією самою класною дівчинкою, в яку він колись закохався.

Поклич своїх подруг, порюмсай за ним, поплач за вашими стосунками, а потім іди кудись та знайди собі роботу. Це означає примусити себе щось робити замість того, щоб просто вештатися туди-сюди. Можливо, тобі зараз не потрібен новий хлопець, але колись ти захочеш мати нового бойфренда, а звичка сидіти на самоті тобі у цьому не зарадить.

Яким би зараз не був твій статус на любовному фронті, ці три тести про кохання, хлопців та стосунки допоможуть тобі зрозуміти, на що ж ти очікуєш від хлопців.

Кохання: чи ти можеш із цим впоратися

Кохання чудове, воно робить боляче, є всім та нічим одночасно. Питання лише в тому, чи ти можеш його пережити? Чи ти здатна впоратися з тими незручними моментами, тими сплесками кохання, або ти приречена завжди плутатися у цьому?

1. У тебе є бойфренд, але потай тобі подобається інший хлопець. Що ти робитимеш?

а) Залишатимешся зі своїм хлопцем, доки у тебе не з'явиться можливість підчепити іншого.
б) Нічого. Ти не зможеш образити свого хлопця.
в) Розірвеш стосунки зі своїм хлопцем. Навіщо з ним зустрічатися, якщо тобі подобається інший?

2. Як ти знаєш, що хлопець закоханий у тебе?

а) Він задарює тебе дорогими подарунками.
б) Він час від часу телефонує тобі.
в) Він із тобою будь-якої миті.

3. Якщо ти бажаєш привернути увагу свого хлопця на вечірці, що ти робиш?

а) Без зупинки фліртуватимеш із його друзями, голосно реготатимеш та танцюватимеш із усіма хлопцями.
б) Підійдеш до нього та відведеш кудись для розмови.
в) Будеш дуже надута.

4. Твій хлопець каже тобі, що їде разом зі своїми друзями на два тижні на канікули. Що ти робитимеш?

а) Кажеш, що це гарна ідея і що ти теж збираєшся поїхати кудись зі своїми друзями.
б) Постійно рюмсаєш — це очевидна ознака того, що він не бажає бути з тобою.
в) Два тижні ревнощів, тому що ти постійно уявляєш собі усіх тих дівчат навколо нього.

5. Ти зустрічаєш чоловіка своєї мрії у відеопрокаті. Він обирає фільм. Який саме?

а) «Помста вбивці Зомбі».

б) «Привід».
в) «Один удома».

6. Коли ви разом із друзями, як ви поводитеся?

а) Ви весь час цілуєтесь та обіймаєтесь: під час вечері, у клубі, у кіно, не звертаючи уваги на інших.
б) Ви просто жартуєте з друзями, зрештою, ви не прикуті одне до одного.
в) Ви завжди сидите поруч, але намагаєтеся розмовляти з різними людьми.

7. Хлопець, який, на твою думку, кохав тебе, розриває з тобою стосунки. Що ти робитимеш?

а) Ідеш до своєї кімнати з упаковкою носовичків, своїми найкращими подругами та плачеш упродовж тижня.
б) Відмовляєшся пролити хоча б одну сльозу та робиш усе можливе, щоб помститися йому.
в) Починаєш зустрічатися з одним із його друзів.

8. Із якою відомою парою ти б хотіла, щоб порівнювали тебе та твого хлопця?

а) Ромео та Джульєтта.
б) Демі Мур та Брюс Уілліс.
в) Джулія Робертс та Лайл Ловетт.

9. Твій хлопець каже, що його колишня подружка зателефонувала йому та хоче побачитися з ним. Що ти скажеш?

а) «Ніколи, якщо ти бажаєш ще раз мене побачити».
б) «Чому б і ні? Якщо я можу приєднатися до вас».
в) «Гаразд, гаразд, зрештою, я також товаришую зі своїм колишнім».

10. Ви сильно посварилися з твоєї вини. Два дні ти його не бачила. Що ти робитимеш?

а) Зателефоную йому, вибачуся та пообіцяю ніколи більше так не чинити.
б) Змусиш подругу розповісти йому, що тобі жаль, але ти сподіваєшся на краще.
в) Чекатимеш, коли він з'явиться.

Підрахуй:

1	а) 0	б) 5	в) 10
2	а) 5	б) 0	в) 10
3	а) 0	б) 10	в) 5
4	а) 10	б) 0	в) 5
5	а) 0	б) 10	в) 5
6	а) 0	б) 10	в) 5
7	а) 10	б) 5	в) 0
8	а) 5	б) 10	в) 0
9	а) 0	б) 5	в) 10
10	а) 10	б) 5	в) 10

0—30

Тобі не зовсім удається наука кохання, чи не так? Забудь про всі сентиментальні фільми, які ти надивилася, кохання не таке. Якщо будеш придушувати свого хлопця, поводячись немов банне листя, це змусить його шукати вихід за дві хвилини. Кохання може складатися з троянд та поцілунків, але також це простір та довіра. Трохи послаб вузол, дай своєму хлопцеві час від часу робити те, що він бажає, і ти зробиш собі велику послугу. Побачиш, як це покращить ваші стосунки.

35—70

Ну, ти майже влучила у яблучко. Зовні ти знаєш, як поводитися, коли справа йдеться про кохання, але внутріш-

ного актового залу дасть тобі необхідний досвід для того, щоб вступити до місцевої театральної студії. Це, можливо, не буде театр Вест Енду, не Бродвей та не Голівуд, але це допоможе тобі трохи просунутися на своєму шляху до успіху.

Як подолати перепони

Дуже незначній кількості людей вдається досягти кульмінації своєї кар'єри без низки невдалих спроб та провалів на їхньому шляху. Ми всі чули історії про автора, що виграв премію Букера з літератури та чиї перші десять рукописів здалися видавцям невдалими; або про спортсмена, який програвав у забігах та втрачав допомогу спонсорів, до того як одного разу все ж таки переміг, досягши фінішної стрічки першим.

Усі ми маємо справу з розчаруваннями, але розчарування здатні перетворитися на провал лише тоді, якщо ти їм це дозволиш. Якщо ти не пройшла співбесіду у якийсь коледж, а потім не потурбувалася про те, щоб знайти йому альтернативу, тоді тебе спіткала невдача. Але якщо ти взяла себе в руки, один-два рази позаймалася з репетитором, а потім пішла по свою мрію, — це не невдача. Це робота над помилками.

Тобі також треба навчитися тому, що не варто звинувачувати себе в усьому поганому, що відбувається з тобою («О, Боже мій, це я, це моя провина! Просто я недостатньо гарна. Схлип, схлип, схлип».) Інколи причина криється в чомусь іншому.

Наприклад, не всі можуть приходити першими, ставати студентами певних коледжів, здобувати нагороди та «переконувати» директорів театрів під час прослуховування. Якщо ти обрала галузь, пов'язану з творчістю, тоді вміння долати негаразди має бути серед вмінь та навичок у твоєму резюме. Це не тому, що ти була «недостатньо гарною», але тому, можливо, що твій стиль писання або акторської гри не підходить для цієї нагоди. Це не означає, що ти зазнала провалу, просто твій час ще не прийшов. В таких спеціальностях, як медицина, юриспруденція та вчителювання, існують жорсткі стандарти, яких необхідно дотримуватися. Це означає, що деяким вдасться це зробити, а деяким — ні. Як каже відоме прислів'я: «Якщо тобі не вдалося досягти чогось з першої спроби, спробуй, спробуй, спробуй ще раз». Я бачила ще один

варіант цього вислову, й він був таким: «Якщо з першої спроби ти не досяг успіху, тоді ти такий, як усі».

Якщо ти дозволиш перепоні на своєму шляху перетворитися на невдачу, звинувачувати в цьому треба буде лише себе. Коли щось негаразд, ти почуваєшся засмученою та приниженою, але негаразди є частиною нашого життя. Якщо ти зможеш навчитися долати негаразди (та посміхатися при цьому), ти зможеш впоратися з будь-чим.

Розділ 7

Бути гарною дівчинкою чи поганою?

В цьому розділі йдеться про те, як здобути мотивацію для того, щоб підтримувати свою самоповагу на високому рівні щодня. Зрозуміло, як поводитися в екстремальних ситуаціях, але як залишатися на висоті у щоденній рутині серед внутрішніх та зовнішніх перепон, що потроху знищують тебе? Наприклад, як ти почуваєшся у цирульні та в інших місцях, де потрібно бути самовпевненою та люб'язно наполегливою? Та як ти поводишся під час тих одиноких суботніх вечорів, коли ти вдома одна; як ти намагаєшся не впасти у відчай та дивитися по телевізору повтори гри у більярд?

Наступні дані не тільки допоможуть тобі не вішати носа, вони також допоможуть тобі любити себе набагато більше. Ти будеш настільки задоволена собою та настільки розкуто почуватимешся у власній компанії, що більше не заперечуватимеш проти того, щоб мати трохи часу для себе у суботній вечір.

Шість речей, які слід запам'ятати

1. Будь позитивною людиною, а не поганим персонажем.
2. Не стався до себе занадто суворо, коли хтось тебе засмучує.
3. Поводитися як стерво по відношенню до іншої людини — це більше говорить про твою особистість, аніж про особистість іншої людини.
4. Не насолоджуйся звинуваченням або жалкуванням про себе.
5. Будь наполегливою, але не агресивною.
6. Те, що ти сама, не означає, що ти належиш до якихось соціальних вигнанців, що приречені злидарювати.

Ти — те, про що ти говориш

Мати позитивну думку про себе не означає дивитися на себе у люстерко та розповідати собі, наскільки ти класна. Це також стосується того, як ти про себе говориш, як ти своїми словами

впливаєш на інших та яким чином твої слова підвищують або знижують твою самоповагу.

Більшість людей недооцінює вплив, який чинять їхні слова. Слова та мова взагалі, однак, є дуже значущими, тому що для більшості з нас вони є основним знаряддям спілкування. За той незначний проміжок часу, який потрібен тобі, щоб знизати плечима, твій настрій та сприйняття тебе іншими можуть змінитися після простої твоєї фрази: «Я розгублена».

Якщо ти знов і знов вживаєш одне й те саме слово (наприклад: «Я втомилася», «Я дурна» або «Мені нудно»), ти почнеш саме так і почуватися. Коротше кажучи, ти така, як ти себе описуєш.

Прислухайся до себе та визнач ті фрази, які, здається, злітають з твого язика автоматично. Ти знаєш, що треба шукати: полюй на фрази та слова, які ти постійно повторюєш, коли хтось питає тебе, як справи або що ти робиш, або що нового. Коли ти помічатимеш їх, то побачиш, що багато з них не мають жодної підстави. Занотуй всі ці фрази та спитай себе, чи ти дійсно мала на увазі те, про що в них йдеться. Чи ти дійсно «нічого» не робила на уікенд? Чи тобі дійсно було нудно на уроці англійської у четвер? Так, англійська у четвер, може, й не була такою собі яскравою подією, але чи дійсно там було нудно? Можливо, ти використала слово «нудна» лише за силою звички?

Люди, які вважають, що мова не може впливати на них, вочевидь, живуть на безлюдному острові. Подумай про те, як кілька слів підтримки можуть дати тобі стимул щось зробити, та як кілька злих слів можуть довести тебе до сліз.

Щодо мене, прислів'я: «Палиці та каміння можуть зламати мої кістки, але слова ніколи не нашкодять мені» є невірним. Словами можна розбити серце, чи не так?

Слово похвали на твою адресу

Якщо ти кажеш про себе погані речі, ти насправді шкодиш собі більше, ніж ти про це здогадуєшся.

Подумай про всі ті негативні описи, якими ти нагороджуєш інших, та занотуй їх на аркуші паперу. Моя 16-річна подруга прийшла до мене з подібними словами-описами: базікало, важка вдача, галаслива, знервована та нещасна. (Бог мій, чи не виписати їй чогось заспокійливого?)

Якщо у твоєму переліку є брудні негативні слова, заміни їх на більш м'які, позитивні. Наприклад, замість «важка вдача», напиши: «Спілкування зі мною вимагає докласти зусиль». Те ж саме, але формулювання більш позитивне. Подивись на наступний перелік, щоб краще зрозуміти, про що йдеться.

Негативні слова	**Їхній позитивний еквівалент**
Базікало	Вмію гарно спілкуватися
Важка вдача	Спілкування зі мною вимагає докласти зусиль
Галаслива	Цікава
Знервована	Сповнена енергії
Нещасна	Засмучена
«Це нудно!»	«Я маю зробити це цікавим!»
«Я ненавиджу...»	«Мені не подобається...»
«Мене дратує, коли ти...»	«Я б хотіла, щоб ти...»

Використання «позитивної мови» — це перший крок до позитивного мислення. По суті своїй позитивне мислення схоже на те, коли ти бачиш темні дощові хмари, але думаєш: «Боже мій, це допоможе припинити посуху», — і це краще, аніж «О, ні, я ненавиджу дощ!». Це те саме, що знаходити в усьому світлий бік та бути сповненою надій.

Позитивне мислення також означає не дозволяти будь-чиїм діям або реакціям тебе розчаровувати. В світі повно нещасних, які насолоджуються тим, що змушують людей навколо себе почуватися так само. Ситуація не має жодного значення — вони бачитимуть лише її сумний, поганий та підлий бік. Гірше того, вони робитимуть це для того, щоб захистити самих себе.

Наприклад, Міс Сумна та Негативна може казати: «О, ти не бажаєш цього робити. Це занадто важко. Ти спіткнешся та зробиш з себе посміховисько». Насправді ж вона хоче сказати: «Я занадто боюся це робити, отже я не дозволю тобі це зробити, тому що ти можеш досягти в цьому успіху та втерти мені носа».

Для того щоб мислити позитивно, ти повинна змусити себе побачити позитивний бік ситуації, однак це не означає не зважати на погане та робити вигляд, що його взагалі немає. Людина з позитив-

ним мисленням уявить собі, що вона гарно складає іспит, але чи слід їй бешкетувати та жартувати, вдаючи, що вона не отримала поганої оцінки? Замість цього вона візьме до уваги свою помилку, виправить її та знатиме, що зможе краще скласти інший іспит.

«Я була великою панікеркою, і все для мене перетворювалося на драму. Я побоювалася простих речей, наприклад запізнитися, одягтися у не той одяг або посваритися зі своїми подругами. Потім моя мама мала зі мною довгу розмову. Вона сказала: «Навіщо турбуватися про майбутнє? Якщо станеться найгірше, тоді тобі доведеться вдвічі більше хвилюватися. Якщо станеться щось гарне, ти хвилювалася даремно». Мама була права: хвилювання — це марнування часу».

Пола, 17 років

Не стався до себе занадто суворо

«Кожного разу, коли роблю помилку, я так на себе гніваюся! Я думаю: «Ідіотка, ідіотка, ідіотка — заради Бога, навіщо ти це зробила?» Мої подруги кажуть, що я повинна припинити це, але я не знаю, як».

Нікола, 15 років

Більшість з нас є найбільшими ворогами самим собі. Ми не даємо собі зробити паузу, ми не можемо пробачити собі помилки, ми не дозволяємо собі зазнавати поразок.

Чи ти відносишся до тих, хто:

- ніколи не визнає своїх обдарувань?
- робить багато галасу з приводу своїх помилок?
- не може сприйняти комплімент?
- завжди вважає, що всім іншим краще?

- приховує (або думає, що приховує) своє справжнє Я та думки?
- хвилюється, що його викриють як шахрая?

Якщо ти схвально відповіла на будь-яке або декілька цих питань, ти знищуєш сама себе. Те, чого ти не бажаєш зрозуміти, полягає в тому, що ми вчимося на наших помилках та зростаємо, переживаючи наші невдачі. Якщо ти зіпсувала стосунки, іспит або роботу, це не означає, що ти нездара та, таким чином, заслуговуєш чогось меншого від життя.

Про розчарування важко забути, а досягнення часто залишаються непоміченими. Люди вважають, що легше та зручніше ставитися до себе погано, аніж добре. Набагато простіше прокручувати в своїй голові погані події, аніж пригадувати позитивні досягнення на шляху до мети.

Це частково відбувається тому, що більшість з нас виховані таким чином, що ми віримо, що гарні люди — це сором'язливі люди, а сором'язливі приховують власні досягнення. Це змушує нас затикати наші гарні риси так глибоко, що ми забуваємо, що вони у нас є. Шлях боротися з цим дуже простий: веди щоденник усього гарного, що відбулося з тобою за цілий день.

Намагайся не просто занотовувати, задовольняючись, що зрештою тобі вдалося зрозуміти, як логічно викладати події. У твоєму записі повинні бути відображені всі моменти, які примусили тебе посміхнутися, зігріли твою душу та примусили тебе пишатися собою. Чи ти, наприклад, не наїхала на свою молодшу сестру за те, що вона використала твою щітку для волосся? Чи ти пробачила комусь поширення чуток за твоєю спиною? Або, краще за все, чи ти вибачила собі те, що зіпсувала відповідь на останнє запитання під час важливої контрольної?

Повертайся до цього переліку тоді, коли ти починаєш жорстоко до себе ставитися. В той момент, коли Міс Сумна та Негативна здіймає голову, бери свій перелік та читай біографію неймовірно класної особи — твою власну.

Критиканко, зупинись!

Коли ти критикуєш інших, ти показуєш свою власну невпевненість. Указуючи пальцем на іншу особу (особливо на тих, хто має

недоліки, подібні до твоїх), ти просто відвертаєш увагу від себе. Якщо ти завжди помічаєш помилки інших та принижуєш людей, ти, напевно, не дуже собою гордишся.

Якщо ти можеш сприйняти свою слабкість, тебе ймовірно менш турбуватимуть слабкості інших. Для того щоб сконцентруватися на своїх таких незначних недоліках, задай собі наступні питання. В черговий раз тобі знадобиться ручка та папір.

- Питання перше. Подумай про людину, яка дратує тебе найбільше.
- Питання друге. Що такого вона робить, що зводить тебе з розуму?
- Питання третє. Чому вона має змінювати цю свою поведінку, що дратує тебе?
- Питання четверте. Чи її поведінка нагадує тобі твою власну?

Коли ми кажемо або думаємо щось погане про інших, це примушує нас почуватися винними та призводить до збільшення невпевненості. В результаті ми більш жорстко ставимося до себе. Наступним кроком (вниз!!!) буде ще гірша думка про інших та, в свою чергу, ще більш жорстоке ставлення до себе. Хіба ти не бачиш у цьому закономірності?

Наша критика себе та інших пов'язана з нашими очікуваннями. Якщо ти вибереш нав'язати свої очікування та думки іншим, ти завжди почуватимешся розчарованою, тому що люди не житимуть згідно твоїх очікувань. Це саме сталося з Марією (15 років) та її найкращою подругою Донною.

«Я вважала, що ми з Донною завжди залишатимемося найкращими подругами. Я про все їй розповідала і думала, що вона так само відверта зі мною. Та декілька тижнів тому я дізналася, що у неї під час літніх канікул з'явився хлопець. Донна навіть про це не згадала».

Марія гнівається на свою подругу не через те, що у неї є хлопець, але тому, що Донна не живе згідно очікувань Марії. Марія почувається ображеною, тому що вона була з Донною чесною, а та не виправдала її довіри. Тут відбулося наступне: дві дівчини мають різні точки зору на те, що означає бути найкращими

подругами. Марія вважає, що у подруг не повинно бути жодних секретів одна від одної; Донна вважає по-іншому. Ніхто не винний, просто вони обидві мали різні очікування.

Для того щоб примусити тебе поміркувати над цією заплутаною проблемою з очікуваннями, я пропоную поміркувати над наступними питаннями. Можеш не занотовувати свої відповіді, просто на деякий час дай попрацювати своєму мозку та серцю.

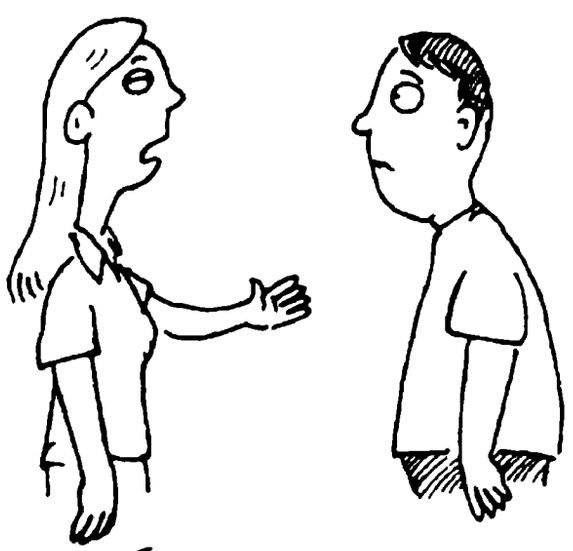
Чи ти вважаєш, що люди мають право вірити в будь-що на їхній розсуд та поводитися так, як вони самі цього хочуть?

Скільки подруг ти відшила або критикувала через те, що вони поводилися не так, як ти від них очікувала?

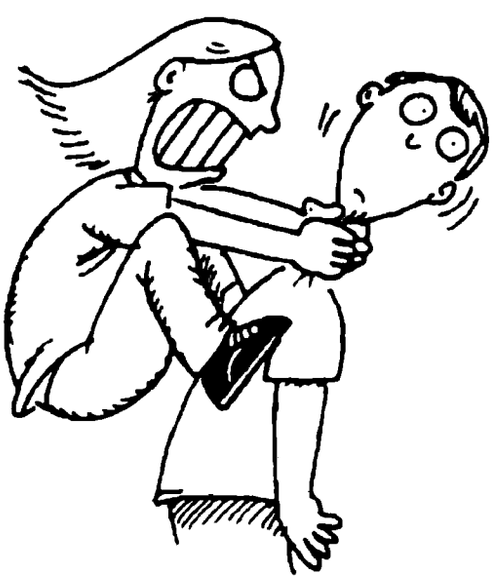
Чи правда, що ти повинна вимагати певних речей від певних людей? Наприклад, чесності від своїх подруг, любові від твоїх батьків або вірності від свого хлопця?

Будь наполегливою, а не агресивною

Наполегливість — це здатність люб'язно примусити інших прийняти твою точку зору як щось цінне та відповісти на це. Слава Богу, цьому можна навчитися. Та якщо ти спробуєш один раз, вона дасть тобі змогу досягати того, що тобі потрібно. Вона також не дасть можливості іншим використовувати тебе замість килимка під дверима та витирати ноги об твою самоповагу.



Будь наполегливою...



...але не агресивною

Коли ти поводишся наполегливо, то використовуєш багато комунікативних навичок (наприклад, мову тіла), але ти не поводишся агресивно, грубо, неввічливо, вперто, не командуєш. Ти також не доводиш свою точку зору криком.

Наполегливі люди:	**Агресивні люди:**
Спокійно розмовляють	Роздратовані та галасливі
Відкриті	Маніпулюють іншими
Ввічливі	Грубі
Тверді у переконаннях	Вперті
Здатні працювати у команді	Змушують когось робити те, що бажають вони
Поважають інших	Нікого не поважають та ставляться нетерпимо до інших
Вміють гарно слухати	Дуже зайняті базіканням, щоб слухати

Маю надію, що ти не знайома з жодною агресивною особою, але навіть самого стриманого можна вивести з себе та примусити використовувати агресивну тактику. Отже доки ти ще не втратила контроль у важкій ситуації, виділи трохи часу для того, щоб спланувати наполегливу, а не агресивну стратегію.

Наполегливість: перший крок

Виріши, в чому полягає сутність проблеми. Наприклад: «Я хочу дати зрозуміти своїй подрузі, що вона більше не може переступати через мене».

Наполегливість: другий крок

Визнач, чи твоя вимога є справедливою. Уважно поміркуй над проблемою та переконайся, що ти взагалі не винна в тому, що виникло це тертя (суперечка) між вами.

Наполегливість: третій крок

Визнач, чи подіє твоя наполеглива поведінка на цю конкретну особу. Якщо ти збираєшся розібратися з людиною, що примушує тебе щось робити, то будь-яка спроба відкрито вирішити це питання може закінчитися тим, що над тобою будуть ще більше знущатися або навіть нашкодять тобі. В цьому випадку тобі дійсно прийдеться шукати допомоги у дорослих. Я не маю на увазі дорослих, які поводитимуться агресивно від твого імені.

Наполегливість: четвертий крок

Що ти очікуєш в результаті свого вчинку? Наприклад: «Після моєї розмови з подругою я очікую, що вона зрозуміє, що я відчуваю (засмучення та образу), та припинить мене використовувати. Я також дам їй зрозуміти, що хочу, щоб ми залишилися подругами». Ти можеш хотіти, звичайно, щоб вона зрозуміла твої почуття, але все ж таки бажаєш підтримувати з нею дружні стосунки. Важливо дати чітко зрозуміти, чого ти хочеш. Якщо тобі це не вдасться, ти не зможеш твердо, чітко та переконливо продемонструвати своє незадоволення чимось.

Наполегливість: п'ятий крок

Продумай формулювання для своєї промови. Уяви себе на місці іншої особи, продумай її можливу реакцію та заздалегідь поміркуй над своєю реакцією на події.

Наполегливість: шостий крок

Не перетворися на того, хто принижує, використовуючи грубощі. Залишайся спокійною. Будь готова конструктивно критикувати, але також будь готова винести хоч трохи неконструктивної критики.

Мова тіла

Наполеглива поведінка вміщує в собі також дива мови тіла. Якщо ти бажаєш справити найкраще враження про себе, єдиний спосіб зробити це — дивитися людині в очі, стояти прямо та залишатися спокійною. Ніхто не довірятиме людині, яка уникає дивитися партнерові в очі, сутулиться, шаркає ногами та крутиться на всі боки.

Знати, чого бажаєш

Наполегливість є важливою складовою самоповаги, тому що вона стосується захисту власних прав. У кожного є права, та хоча пріоритети можуть різнитися, є багато спільних для усіх «очікувань». Деякі з них увійшли до наступного переліку. Продивися «Білль про права», визнач пункти, важливі для тебе, та додай власних міркувань з цього приводу. Коли ти закінчиш працювати над переліком, спроектуй плакат для свого «Біллю про права» та повісь його десь на видному місці.

Мій Білль про права

Я маю право:

- Мати нормальне ставлення до себе.
- Бути вислуханою.
- Просити щось, навіть якщо я можу це не отримати.
- На приватне життя.
- Приймати власні рішення.
- Бути щасливою.
- Бути іншою.

«Білль про права» може стати мапою-путівником на все твоє життя. Він має включати в себе усі позитивні речі, в які ти віриш та бажаєш мати в своєму житті. Коли ти почуваєшся розчарованою, ймовірно, що одне з твоїх прав було грубо порушене. Наприклад, якщо ти написала: «Я маю право на власну думку», ти точно знатимеш, чому почуваєшся роздратованою, коли хтось кричить на тебе або каже тобі, що ти не мала рації.

Останній пункт у твоєму «Біллі про права» має бути таким: «Я поважатиму права інших, що є такими самими, як і мої власні».

О, ні, попереду може бути халепа!

Гнів, розгубленість, розчарування, власництво

«Я весь час така розлючена. Мама каже, що у мене проблема та що я повинна навчитися заспокоюватися. Але незважаючи на всі мої спроби заспокоїтися, щось трапляється — і я знову вибухаю».

Кара, 17 років

Гнів — це одна з основних емоцій, але незважаючи на свою репутацію, він не є «поганою» емоцією. Так само, як радість, біль та

щастя, гнів — це природна реакція на якусь подію. Так само, як вираження щастя змушує тебе почуватися класно, краще виражати свій гнів, аніж замкнути його в собі, де він перетвориться на злобу.

Так, всі погодилися, що треба виражати свій гнів, проблема виникає тоді, коли ти зриваєш свій гнів на комусь або на собі. Люди, які кажуть: «Не міг стриматися, бо був розлючений», обрали демонстрацію свого гніву. Якщо це схоже на тебе, тоді це може допомогти визначитися, чому ти насправді гніваєшся та що бажаєш отримати в результаті. Замість того щоб побити або винести двері (що, зрештою, призведе лише до більших проблем та більшої втрати самоповаги), пройдися, порахуй до десяти, трохи поміркуй над чимось та розроби план наполегливої поведінки за даних обставин.

Розгубленість

«Інколи я почуваюся настільки розгубленою, що мені хочеться кричати. Я почуваюся ніби у пастці, що ніхто не прислухається до моїх слів».

Лена, 16 років

Почуття розгубленості походить від того, що тебе не розуміють, ігнорують, або тоді, коли ти не маєш можливості досягти своєї мети. Часто розгубленість свідчить про те, що ти насправді не знаєш, в чому полягають твої цілі, отже ти намагаєшся робити багато речей для того, щоб зрозуміти, що ти незадоволена.

Для того щоб приборкати розгубленість, необхідно визнати, що довготривале почуття щастя та задоволення від виконаної роботи приходить зсередини особи, а не від хлопця, з яким ти зустрічаєшся, від нового одягу, макіяжу, кар'єри, грошей або від гулянок. Якщо ти намагаєшся дізнатися про себе якнайбільше (та вподобати те, що ти отримаєш), тоді тобі не слід шукати щастя деінде.

Розчарування

«Я завжди розчарована. Подруги мене зраджують, а події відбуваються не за планом. Я дійсно чекала момен-

ту, коли я піду у нову школу, але тепер, коли я вже тут, нічого екстраординарного не відбулося».

Сюзен, 15 років

Якщо ти вважаєш, що хтось або щось в змозі покращити або кардинально змінити твоє положення або почуття, тоді розчарування буде змінюватися розчаруванням. Ти занадто покладаєшся на інших. Ти повинна взяти відповідальність за своє життя до своїх рук, у погані часи та у добрі, та зрозуміти, що лише ти здатна змінити щось у своєму житті.

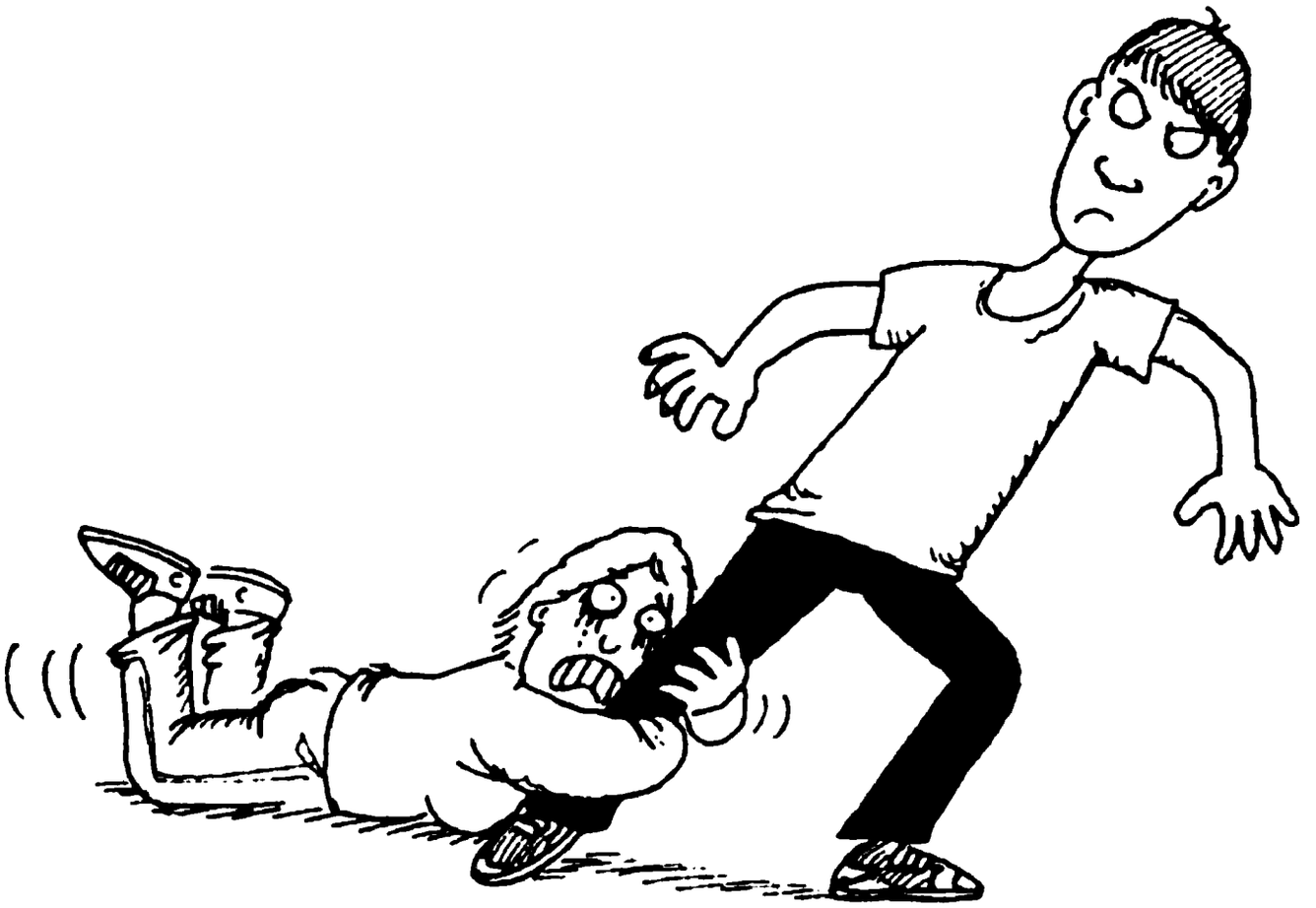
Якщо ти не ставиш своїх подруг на високі п'єдестали, тоді вони тебе не розчарують. Якщо ти не покладаєш усе своє соціальне життя тільки на одне побачення, тоді ти не будеш розчарована. Якщо ти визнаєш себе (а це означає, що тобі прийдеться трохи попрацювати над тим, щоб змінити своє негативне ставлення до себе або підвищити свою самоповагу), тоді ти ніколи не будеш розчарована.

Власництво

«Я занадто привласнюю свої речі, подруг та родину. Це через моє ненормальне почуття ревнощів, через яке я втратила так багато хлопців. Я ненавиджу себе за своє ставлення. Але що я можу зробити?»

Шерон, 15 років

Власництво та страх ходять поруч. Коли ми привласнюємо собі якусь особу та не бажаємо ділити її з іншими, це тому, що боїмося замінити її на щось «краще». Для тебе точно настав час підвищити свою самоповагу. Ти не тільки принижуєш себе думками та словами, ти також повністю недооцінюєш свого друга (подругу). Це щось на зразок «домовленості», яку власник заключає з самим собою: «Я не являю собою нічого особливого, дуже мало від мене користі, отже будь-хто, кого я зроблю своїм другом, буде також дуже низькою людиною. Настільки низькою, що насправді він кине мене, коли знайде собі щось краще». Хіба тут йдеться про відчай, або це ми говоримо з відчаю?



Факт 1: Кохання не полягає у привласненні когось.

Факт 2: Якщо ти когось кохаєш, а він кохає тебе, не треба почуватися невпевнено.

Факт 3: Якщо ти чіпляєшся за когось, тому що боїшся залишитися на самоті, тоді ти просто недостатньо любиш себе.

Факт 4: Власництво та почуття самоповаги — це протилежні поняття. Коли у тебе є самоповага, тобі не прийдеться більше бути моральним власником. Якщо ти повіриш, що ти особа, яка гідна кохання вищого ґатунку, тобі не прийдеться більше спиратися на інших, для того щоб це довести.

Розділ 8

Майстер-клас самоповаги

Люди, що нічого не знають про почуття власної гідності, часто фиркають, коли їм на очі потрапляє подібна книжка. Вони помилково вважають, що покращити свою самоповагу означає бути егоїстом. Нічого, звичайно, не може бути так далеко від істини.

Звичайно, самоповага та почуття власної гідності по суті своїй пов'язані з тобою, але жодна людина не живе в ізоляції і вони також відносяться до всіх інших. Наприклад, наша поведінка,

ставлення до чогось та вміння спілкуватися мають зворотній зв'язок, отже якщо ти посилатимеш гарні хвилі, інші відчують це та стануть кращими. Якщо ти на когось гніваєшся, інші почуватимуться погано та почнуть гніватися на когось ще.

Ось чому так важливо мати високу самооцінку. Якщо ти подобаєшся самій собі, ти подобатимешся й іншим. Якщо ти себе поважаєш, ти поважатимеш й інших. Якщо ти визнаєш, що ідеалу не існує, то не шукатимеш його в інших. Для того щоб змінити світ на краще, необхідно почати з себе та йти далі.

Висока самоповага:

- робить тебе більш щедрою.
- робить тебе добрішою до інших.
- дає тобі сили.
- дає тобі позитивний світогляд.
- допомагає тобі бути чесною та відкритою з людьми та навпаки.

Ризикуй, той, хто ризикує — виграє

Наскільки ти хоробра? Чи тебе знають як людину, яка здатна на ризик? Якщо у тебе низька самооцінка, можливо, ти не ризикуєш, але хотіла б спробувати.

Люди, що ризикують (не по-дурному, пам'ятай про це!), не побоюються провалу. Вони можуть пролетіти, намагаючись стати членом команди з плавання, але вони розуміють, що подібна перепона не вплине на їхню самоповагу (пам'ятай, що самоповага не залежить від зовнішнього успіху) і не примусить їх сховатися у повному збентеженні. Їхня самоповага допоможе їм пережити погану спробу та налаштує їх на нові спроби.

Якщо ти ніколи не ризикуєш, ти не знатимеш, на що здатна. Якщо ти не підеш на прослуховування до драматичного гуртка, то ніколи не дізнаєшся, чи є у тебе акторський талант. Виграють вони чи програють, ті, що ризикують, виграють завжди, тому що будь-який ризик робить їх сильнішими. Хоробрість полягає не в тому, щоб бути безстрашним, вона полягає в тому, щоб робити щось, навіть якщо до смерті боїшся.

Якщо тобі подобаються ті, хто ризикують, спробуй і ти зробити таку вправу.

Напиши на папері все те, що ти хотіла б робити, якщо б не боялася ризикнути. Наприклад, зіграти у шкільному спектаклі, відповідати на уроці або запросити хлопця, що тобі подобається, на побачення.

Напиши також все те погане, що може з тобою трапитися, якщо ти все-таки ризикнеш. Наприклад, тебе хвилює, що твої подруги та однокласники сміятимуться з тебе під час прослуховування, або що хлопець, якого ти запросиш на побачення, тобі відмовить. Чи ти вважаєш, що один провал означатиме провал усього? (Якщо так, тоді прочитай цю книжку ще раз!)

Тепер придумай найкращий та найщасливіший кінець для своєї історії. Наприклад, за свою роль у спектаклі ти здобула овацію стоячи; за те, що ти відповідала на уроці, ти здобула похвалу від вчительки та однокласників; а коли ти запросила своє кохання на побачення, він аж підстрибнув від можливості провести трохи часу віч-на-віч з тобою.

Тепер ти повинна зважити усі переваги та порівняти їх з недоліками, оцінивши кожну позицію за десятибальною шкалою. Там, де балів більше, там і перемога.

Давай зазначимо, що страх того, що твої подруги сміятимуться з тебе під час прослуховування, не настільки й вже великий, та ти

оцінила його у два бали з десяти. (Зрештою, що з того, що з тебе трохи посміються добрі друзі?) З іншого боку, здобуття овації стоячи вимагає дев'яти балів з десяти. Очевидно, що спроба зіграти у шкільній п'єсі варта ризику, тому що ти виграєш багато в чому (9) та мало що програєш (2).

Якщо якась з оцінок твоїх переваг коливається на рівні чотирьох або менше, не ризикуй робити це тепер. Напевно, ти просто ще не готова сприйняти усі випадковості та, можливо, не дуже цього й бажаєш. Зроби щось інше.

Захищай себе

Чи ти відносишся до тих, хто робить багато для інших? Чи ти завжди передусім дбаєш про потреби інших? Чи ти матуся-утішниця в класі, яка слухає про все, що відбулося з кимось? Чи ти відчуваєш, що нікого немає поруч, коли тобі потрібно плече для того, щоб поридати на ньому?

Якщо хоча щось з цього тобі знайоме, тоді ти повинна поміркувати, чому ти витрачаєш стільки часу, допомагаючи іншим?

По-перше, якщо ти робиш це для того, щоб гарно почуватися, тоді тобі необхідні якісь зміни. Ти повинна припинити інвестувати свій «рівень щастя та задоволення» в інших. Ти сама повинна змінитися.

По-друге, вся ця діяльність не дає тобі змоги подивитися, на що перетворилося твоє життя. Якщо ти настільки зайнята проблемами інших, тобі не потрібно займатися твоїми власними. Як я вже розповідала про це у другому розділі, якщо ти постійно займаєшся чимось, у тебе не залишається часу подумати про себе.

По-третє, ставити потреби інших над своїми власними та не захищати свої власні права — це оголошувати на весь світ, що ти не дуже дбаєш про власні проблеми, точку зору, почуття та взагалі про себе.

Зрештою, людина, що завжди допомагає іншим, робить це тому, що їй необхідно почуватися потрібною комусь. Якщо вона не отримує позитивного зворотного зв'язку, якого вона так прагне, тоді вона залишається гнівною та ображеною.

Коли ти допомагаєш комусь з «правильних» причин, то не очікуєш «винагороди» або задоволення своїх потреб, ти відчуваєш лише приємність, тому що комусь допомогла.

Все це відноситься до різниці між дійсно щирою та дбайливою людиною та людиною, яка просто робить вигляд. Подивись на наступний перелік для того, щоб побачити різницю.

Людина, що робить вигляд	**Щира людина**
Робить вигляд, що погоджується, але це неправда	Є чесною
З усім погоджується	Є розбірливою
Дозволяє людям користуватися собою	Наполягає на своєму
Говорить про свої гарні вчинки	Нічого не каже
Живе за рахунок інших	Живе своїм власним життям

Коли ти навчишся піклуватися про себе, ти знатимеш, як піклуватися й про інших.

Хочу, хочу, хочу — кому це потрібно?

Вміння розрізняти потребу та бажання дасть тобі змогу вибрати правильний шлях до того, щоб стати щасливою з самою собою. Наше життя сповнене речей, які ми просто зобов'язані мати. Проста істина полягає в тому, що більшість наших бажань є абсолютно нікому не потрібними для того, щоб гарно жити.

Візьми аркуш паперу, ручку та перелічи всі свої теперішні потреби та бажання. Напевно, до твого переліку увійде хлопець, різні витребеньки з одягу, краще тіло, гроші, розум та подруги.

Гарно придивись до кожного пункту та спитай себе наступне. «Наскільки це життєво необхідні речі?», «Чи я помру без цього?», «Якщо б мені дали це прямо зараз, чи це б вирішило мої проблеми?», «Чому мені це так необхідно?» (Якщо через те, що за допомогою цього ти думаєш підвищити свою самооцінку, примусивши людей більше тебе цінувати, те, що ти в результаті отримаєш, буде низька-низька самоповага. Май собі це на увазі.)

Багато потреб насправді є бажаннями — речами, які, на нашу думку, зроблять наше життя кращим та більш щасливим. Бідолашна! Ми робимо наступне: переконуємо себе, що просто не зможемо бути щасливими без якогось «Х». Але чи дійсно тобі потрібен «Х» для того, щоб продовжувати жити? Не думаю, якщо ти,

звичайно, не маєш на увазі їжу, воду та дах над головою. Потреба відноситься до виживання, а бажання — це просто нікому не потрібна примха.

Якщо ти зможеш відрізнити потреби від бажань, тоді ти зможеш жити у теперішньому. Зрештою, навіщо бажати чогось у майбутньому, коли тобі необхідно жити просто зараз?

Одна вдома — це по-справжньому класно

Якщо ти поводишся, як половина населення світу, то найбільшою твоєю проблемою буде щось на зразок хвилювання про те, що ти самотня, ні з ким не зустрічаєшся та взагалі існуєш сама по собі.

Більшість з нас зростають з поняттям, що неправильно залишатися на самоті. Це погано залишатися вдома ввечері у суботу та у вільний час насолоджуватися лише власною присутністю. В результаті люди наповнюють своє життя діями та знайомими, які насправді настільки ж захоплюють їх, як і спостерігання за процесом висихання фарби.

Вважається, що бути на самоті означає бути невдахою. Краще, кажемо ми собі, робити вигляд, що нам подобається хтось або щось, аніж визнати, що нам немає чим зайнятися або ні з ким спілкуватися.

Це неправильне ставлення, по суті своїй неправильне.

Для того щоб тобі подобалася ти сама та для того щоб щасливо проводити час на самоті, треба собі подобатися та поважати себе. Я знаю, що це не буде дуже гарно виглядати, якщо ти скажеш своїм так званим подругам, що краще наведеш порядок у своїй шухляді для шкарпеток, аніж дивитимешся з ними денне шоу по телевізору, але давай, спробуй це. Що найгірше може статися? Твої подруги зроблять великі очі, а їхній мозок лусне, немов волоський горіх, коли ти проведеш день, задерши ноги та читаючи класну книжку або видираючи зайве волосся на бровах (не одночасно, звичайно).

Ось прості та прямі аргументи того, щоб проводити час на самоті.

1. Провести трохи часу на самоті не означає нічого не робити (якщо байдикування не входить у твої плани). Це означає мати час робити все те, що тобі заманеться.

2. Першим кроком до комфорту, залишаючись на самоті, буде припинення зводити себе з глузду думками про те, на що здатні інші та що ти зараз пропускаєш.
3. Бути на самоті та бути самотньою — це дві різні речі. Бути на самоті означає стан буття; самотність — це почуття, яке може виникнути незважаючи на те, чи ти з друзями, чи ти на самоті. Почуття самотності породжується нерозумінням або почуттям, що в тобі щось змінилося. Якщо ти постійно почуваєшся самотньою, чи це не через те, що ти приховуєш в собі свої найгірші страхи? Якщо це на тебе схоже, ти повинна розповісти про них комусь.
4. Якщо ти не виносиш залишатися на самоті, а це необхідно, почни з того, що пообіцяй собі робити це упродовж 30 хвилин кожного дня. Це допоможе тобі здобути звичку бути на самоті. Це трохи схоже на знайомство з новою людиною. Ти не поспішаєш провести з ним або з нею 24 години на добу сім днів тижня. Ви спочатку зустрічаєтеся на кілька годин раз на тиждень та починаєте з цього.

Підтримуй та заохочуй себе

Гарним методом освіжити або набути нових позитивних почуттів по відношенню до себе є переоцінка всіх своїх здібностей. Те, що ти просто від природи в чомусь гарно розбираєшся або можеш класно робити, ти недооцінюєш, міркуючи: «О, це будь-хто може зробити». Але насправді не всі на це здатні, а ти можеш це зробити, отже вклонися та приймай овацію.

Для того щоб пригадати про всі ті речі, в яких ти гарно розбираєшся, напиши їхній перелік та повісь його там, де ти зможеш час від часу до нього повертатися.

Забудь про майбутнє

Майбутнє і так приходить достатньо швидко, без того щоб про нього хвилюватися, отже не дозволяй тривогам про майбутнє заважати тобі жити просто зараз.

Більшість з нас вихована таким чином, щоб турбуватися про майбутнє та те, що воно здатне нам принести. Це нормально, доки ти живеш повноцінним сьогоденням. Але тривоги про те, що відбудеться або не відбудеться у майбутньому, — це марнування часу. Отже якщо ти, звичайно, не прибулець з екстраординарними здібностями, то ти можеш визнати, що не здатна контролювати майбутнє. Ні, мадам!

Дуже зручно, звичайно, зануритися у майбутнє, коли ти бажаєш уникнути того факту, що пролітаєш у сьогоденні.

Іншим разом поняття зміни (а зміни — це природна частина майбутнього) спричиняють невпевненість, яка зупиняє процес прийняття рішень. Ці хвилювання роками тримають нас у дивному коконі, доки ми не зрозуміємо, що виступати проти змін (майбутнього) — це безглуздя, а від боротьби стає ще гірше. Необхідне сприйняття того, що ми (за допомогою нашої самоповаги) зможемо все пережити, і тоді нам вдасться скоро позбутися свого страху перед майбутнім.

Для того щоб навчитися жити у теперішньому, треба вчитися на своїх колишніх помилках, пробачити собі та потім знову насолоджуватися життям.

Візьми ручку, аркуш паперу та швиденько напиши про все те, що тебе хвилює. Які з цих тривог ти можеш контролювати? Викресли ті, які ти не можеш самотужки контролювати. Тепер перед тобою перелік речей, з якими ти якось можеш впоратися, отже чому ти все ще нічого не робиш? Якщо ти щось робиш, хвилювання

зникає. Якщо ти насправді не дуже бажаєш знайти рішення проблеми, що тебе турбує, чи ця проблема дійсно була варта твого хвилювання? Ти маєш поміркувати про все це, чи не так?

«Повинна» — це просто слово

Життя перетворюється на суцільну драму, коли ти дозволяєш собі розчаруватися в ньому (або інші змушують тебе це зробити), оскільки воно не збігається з твоїми очікуваннями. Немає нічого поганого в тому, що у тебе є мрії та сподівання, але ти не повинна очікувати від когось або від чогось довершеності.

Отже, як ти знатимеш, що твоя мета — досягти «ідеалу»? Тоді, коли твої міркування про свою мету починаються зі слова «повинна». «Я повинна скласти цей іспит», «Я повинна знайти собі хлопця», «Я не повинна була поводитися так підло».

«Повинна» означає, що ти не задоволена собою, що ти трохи розчарована. Це негативне слово, сповнене провини (погана сцена) та звинувачення (однозначно погана сцена).

Ось як спрацьовує це слово з семи літер: «Я повинна була зробити домашнє завдання, але тому, що я цього не зробила, я себе розчарувала (звинувачення, звинувачення) та я повністю огидна особа (провина, провина)». Якщо ти бажаєш нанести удару по своїй самоповазі, тоді використовуй слово «повинна».

З цього моменту намагайся викинути усі «повинна» зі свого життя. Замість цього уважно придивись до тих вимог, які ти перед собою ставиш. Чи вони реалістичні? Чи за них дійсно є сенс боротися? Якщо ти вирішиш, що щось просто не варте твоїх зусиль, це не означатиме, що ти провалилася. Це означає, що, зрештою, ціль не була такою вже важливою.

Сприйми себе такою, якою ти є в цю саму мить. Отже так, ти не закінчила свою домашню роботу, але ти зробиш це. Ти погано повелася з цим новим хлопцем сьогодні, але ти попросиш у нього вибачення. Це вимагає купу зусиль та потребує багато. З іншого боку, бути милою та люб'язною так легко.

Зворотній зв'язок

Підвищена самоповага змінить твій «світ», що, у свою чергу, позитивно вплине на все навколо тебе. Ті ситуації, які ти колись

вважала важкими, стануть більш легкими, а напади поганого настрою, які постійно тебе турбували, проходитимуть повз тебе. Це працює зворотній зв'язок самоповаги. Він не знає ані кордонів, ані втоми. Про це свідчать наступні дані.

Коли ти себе поважаєш, ти:	**Результати**
Не прискіпуєшся до себе	Ти не прискіпуєшся та не осуджуєш інших
Поводишся з добротою	Інші також по-доброму ставитимуться до тебе
Є відкритою	У відповідь ти отримаєш чесність
Дозволяєш людям щось для тебе зробити	Ти зрозумієш, що варта цього
Є спокійною та розслабленою	Ніхто не зможе тебе розгнівати
Є уважною та терплячою до себе	Ти не гніватимешся та не робитимеш щось, здатне тебе зруйнувати
Віриш у себе	Тобі не потрібне визнання ззовні
Визнаєш, що робиш помилки	Ти не будеш знищена, коли зробиш помилку
Зміцнюєш свою впевненість	Твоє життя зміниться
Визнаєш, що ти варта того, щоб тебе любили	Люди любитимуть тебе

Життя — це не перегони, змагання або конкурс. Ти не повинна ні з ким боротися чи порівнювати себе з кимось іншим. Ти також не повинна починати метушитися, коли щось негаразд. Це життя, воно сповнене зльотів та падінь, і з цим нічого не вдієш. Однак ти можеш його полегшити для себе, поважаючи себе та свою значущість для світу. Настав час подружитися з дуже особливою людиною — із самою собою.

Зміст

ДІВОЧІ ТУРБОТИ

Розділ 1. Твоє тіло 9

Розділ 2. Твоя родина 23

Розділ 3. Кохання 33

Розділ 4. Подруги 47

Розділ 5. Школа 61

Розділ 6. Секс 75

Розділ 7. Сексуальна орієнтація 91

Розділ 8. Бути собою 103

ШАНУЙСЯ!

Розділ 1. Що таке самоповага? 125

Розділ 2. Чи тобі бракує почуття власної гідності? 133

Розділ 3. Стиснути її 147

Розділ 4. Кохання, секс та хлопці 157

Розділ 5. Кохаєш мене, кохай і моє тіло 173

Розділ 6. Потенційна небезпека в школі та дома 187

Розділ 7. Бути гарною дівчинкою чи поганою? 211

Розділ 8. Майстер-клас самоповаги 225

Для приміток

Для приміток

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

Служба роботи з клієнтами:

тел. *(0572) 42-88-88*

E-mail: *support@flc-bookclub.com*

Науково-популярне видання

НАЙК Аніта

Енциклопедія для дівчаток

Дівочі турботи. Виховання самоповаги

Переклад *Сандуляк М. Т.*
Редактор *Рябова Н. М.*
Технічний редактор *Верьовкін А. Г.*
Коректор *Морева І. Л.*

Підписано до друку 23.12.2002. Формат 84×108/32.
Папір газетний. Друк офсетний. Гарнітура Ньютон.
Ум. др. арк. 12,6. Наклад 3000 прим.
Зам. № 4-846.

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
61140, м. Харків-140, пр. Гагаріна, 70
E-mail: cop@flc-bookclub.com

ВАТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61012, м. Харків, вул. Енгельса, 11

ЕНЦИКЛОПЕДІЯ ДЛЯ ДІВЧАТОК

Що таке самоповага?

Причини браку самоповаги

Що спричиняє проблеми з іміджем?

Твоя родина, подруги, школа

Бути гарною дівчинкою чи поганою?

Кохання, секс та хлопці

Що потрібно хлопцям?

Які дівчата подобаються хлопцям?

Як здобути хлопця

Уміння вчитися на помилках